غذاؤك دواؤك
التغذية السليمة في الصحة والمرض

دكتور

عبد الوهاب مـحمد السعدنـى

دكتوراه واستشارى طب وأمراض الأطفال

دكتوراه الفلسفة في دراسات الطفولة - جامعة عين شمس

عضو الجمعية المصرية للأطفال وحديثى الولادة

عضو الجمعية المصرية لأمراض الجهاز الهضمى والكبد والحميات

مكتبة جزيرة الورد

بطاقة فهرسة

مكتبة جزيرة الورد

اسم الكتاب : غذاؤك دواؤك

المؤلف : أ.د. عبد الوهاب محمد السعدني

رقم الإيداع :

الناشر : مكتبة جزيرة الورد

٤ ميدان حليم ـ خلف بنك فيصل الرئيسي ـ شارع ٢٦ يوليو
من ميدان الأوبرا . ت: ٠٢/٢٧٨٧٧٥٧٤

محمول : ٠١٠٠١٠٤١١٥ - ٠١٠٠٠٠٤٠٤٦

الطبعة الأولى ٢٠١٠

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبيناً محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

يسعدنى بعد نفاد الطبعة الأولى من كتاب أنت وطفلك وكتاب أمراض قلب وصدر الأطفال أن أكتب كتاب التغذية ليكون للأسرة كلها مشتملاً على التغذية الصحيحة فى كل مراحل العمر وفى الصحة والمرض.

لقد أمرنا الله تعالى بأن نأكل من طيبات ما رزقنا وحرم علينا ما يفسد الحياة . وأمرنا بالاعتدال فى كل شيء فقال : ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾.

وقال سبحانه : ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾.

وعن الرسول فما رواه الترمذي : «ما ملأ آدمى وعاء شرًا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه».

أقل كمية لأداء وظائف الجسم الأساسية لقيمات بسيطة . وأقصى كمية ثلث وهذا ما أمر به الرسول وقال: « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع ».

ولم تظهر الأمراض إلا بالإسراف فى الطعام و الشراب مع التلوث البيئى للأطعمة من مكسبات لون وطعم وأغذية محفوظة كل عاقبته الأمراض والسرطانات.

دع عقاقيرك فى قواريرك ، وعالج بالغذاء هل الدواء كلمة ، قالها أبقراط وهذا غذاؤك دون الحاجة لدواء فى الكتاب التغذية السليمة فى الصحة والمرض والسمنة والنحافة وسوء التغذية الأسباب والعلاج.

أ.د. عبد الوهاب محمد السعدني

المنصورة ٢٤ شارع قناة السويس

٠١٠٩٧١٣٨٣٠ / ٢٣٠٧٨٧٣

المجموعات الغذائية المختلفة

■ **المجموعات الغذائية المختلفة:**

نتعرف أولا على المجموعات الغذائية المختلفة.

تتركب أى مادة غذائية من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات ، ثم المعادن والفيتامينات والماء.

وكل عنصر له دوره الذى يتناسب مع تركيبه الكيميائى فمنها ما يمد الجسم بالطاقة أو يبنى أنسجة جديدة ، أو يحمى من الأمراض والعلل.

أغذية الطاقة



وهي الأغذية المسؤولة عن إعطاء الطاقة اللازمة للجسم .

وهذه الأغذية تتمثل في:

- **السكريات مثل السكر الأبيض والحلويات والسكريات الموجودة بالفاكهة مثل التمر والعنب.**
- **النشويات مثل الأرز والمكرونة والخبز ومنتجات الدقيق والبطاطس والبطاطا.**

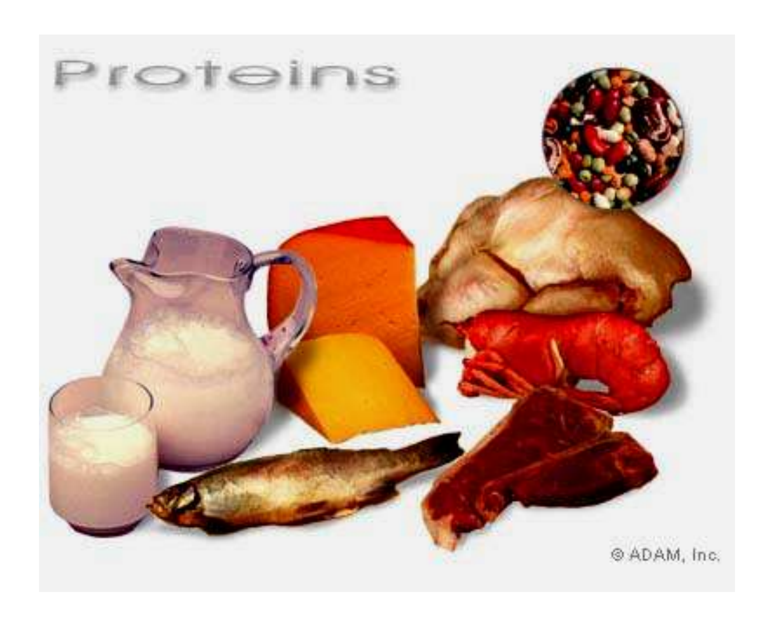
وتنقسم السكريات إلى أربعة أقسام:

1. **سكريات أحادية مثل سكر الجلوكوز وهى أبسط الأنواع.**
2. **سكريات ثنائية لأنها تحتوى على سكرين متحدين معا مثل سكر القصب حلو المذاق.**
3. **سكريات عديدة تحتوى على أكثر من سكرين أحاديين مثل النشا.**
4. **سكريات معقدة مثل السليولوز ولا توجد إنزيمات لهضمه ، ويخرج من الأمعاء ويمنع حدوث إمساك.**

(سكر الدم هو نسبة الجلوكوز فى الدم ، وتتراوح فى الإنسان الطبيعى من ٧٠ إلى ١١٠ وبعد الأكل حتى ١٤٠كجم/١٠٠ مللي بلازما).

■ ■ ■

أغذية البناء



البروتينات مركبات عضوية موجودة فى اللحوم والبيض ، والبقوليات وحدة تركيبها الأحماض الأمينية عددها ٢٠ وتتكرر حسب نوع البروتين ، والبروتين الكامل هو الذى يحتوى على جميع الأحماض الأمينية التى يحتاجها الجسم

وهي الأغذية المسؤولة عن بناء أنسجة الجسم والتئام الجروح ، وتتمثل في البروتينات سواء كانت هذه البروتينات من مصدر حيواني أو من مصدر نباتي:

■ البروتينات الحيوانية:

وهي موجودة في اللحوم الحمراء والبيضاء وفي الأسماك والقشريات البحرية، والقيمة الغذائية في هذا النوع من البروتينات أعلى من القيمة الغذائية الموجودة في البروتينات النباتية وذلك لاحتوائها على جميع الأحماض الأمينية اللازمة للجسم.

■ البروتينات النباتية:

وهي موجودة في البقوليات مثل الفول والصويا والعدس والبسلة واللوبيا والفاصوليا.

■ الدهون:

مثل الزيوت النباتية والسمن والدهون الموجودة في اللحوم والأسماك.

مواد عضوية معروفة بشكلها ومعقدة التركيب وحدة البناء تسمى الأحماض الأمينية مثل الدهون الأمينية الموجودة فى جسم الإنسان ، ووحدة التركيب الجلسريدات الثلاثية ، وهى الصورة التى يخزن الدهن فى جسم الإنسان ، ويسمى الشحم الأبيض أو الأصفر .

■ ■ ■

الأغذية الحيوية
(الفواكه و الخضراوات) الفيتامينات والمعادن




وهي الأغذية المسؤولة عن الحفاظ على صحة الجسم وحيويته واستمرار العمليات الحيوية والتئام الجروح ، ومناعة الجسم من الأمراض والأنيميا ، وهي الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

■ الماء :

﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ فالماء يدخل فى تركيب كل شيء خلقه الله ، وهو عامل مساعد في كل العمليات الحيوية للجسم ، وهو المكون الرئيسي لأنسجة وسوائل الجسم. ويوجد الماء في جميع الأغذية بنسب متفاوتة ، وخاصة الفاكهة والخضراوات.

الماء هو سر الحياه ، ومكون أساسى لكل أنسجة الجسم والكائنات الحية ، يحتوى أصغر جنين على ٩٥% من جسمه ماء.

فى الأسبوع ٢٨ من الحمل يشكل الماء ٨٠% من كتلة الجسم وتنقص إلى ٧٢% منذ الولادة ، عند ٨سنوات تكون ٦٠% من وزن الجسم.

وللماء ٣ أماكن لوجوده داخل الخلية ، وبين الخلايا ، وداخل الأوعية الدموية .

■ ■ ■

فائدة الغذاء للجسم

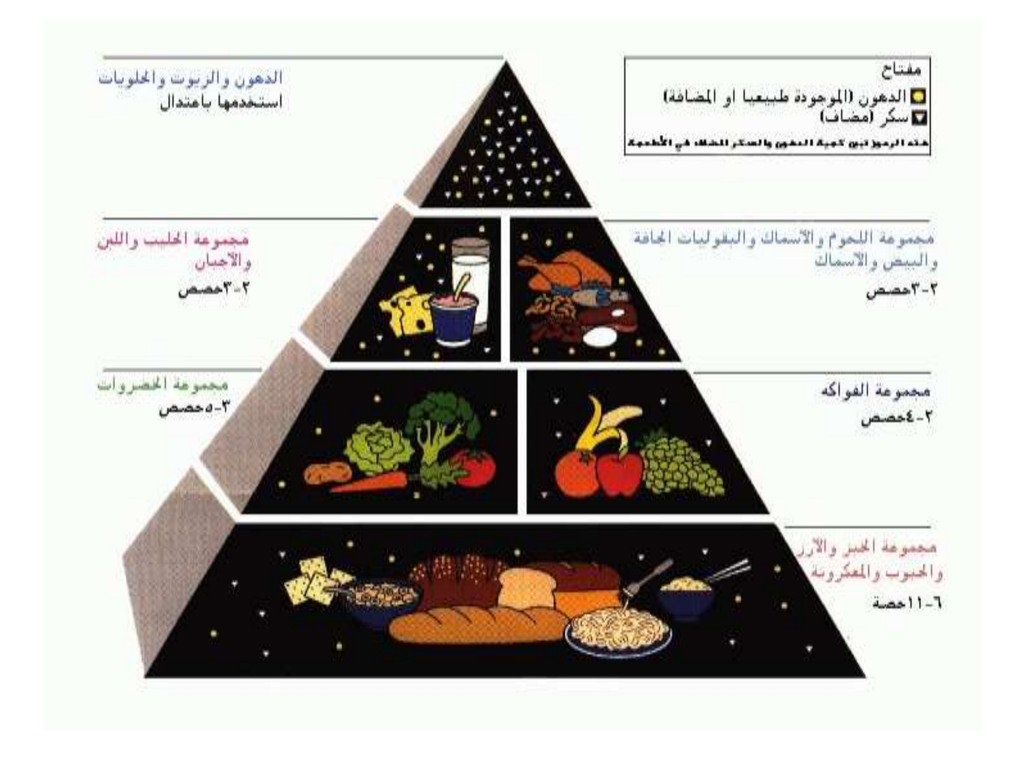
توليد الطاقة اللازمة لاستمرار العمليات الحيوية وإمداد الإنسان بالحرارة والدفء والحركة وهو مهم للتنفس والهضم وبناء أنسجة الجسم وتجديد التالف منه فالإنسان الذى يزن ٧٠كجم به ١٠,٥كجم بروتين يدخل فى تركيب الأنسجة مثل العضلات والقلب والكبد والكلى والرئتين به ٨ جرامات دهن يخزن على هيئة جلسريدات و ٠,٥كجم(جليكوجين بالكبد١٠٠جم - ٣٥٠جم بالعضلات والباقى بالدم على هيئة سكر) .

والطاقة الناتجة من الغذاء تقاس بالكيلو كالورى أى هى الحرارة المطلوبة لرفع درجة حرارة ١كيلو جرام من الماء درجة واحدة مئوية .

واحد جرام بروتين	يعطى	٤سعرات حرارية تقريبا
واحد جرام كربوهيدرات	يعطى	٤سعرات حرارية تقريبا
واحد جرام دهون	يعطى	٩سعرات حرارية تقريبا

وهذه الطاقة تتمثل فى طاقة التمثيل الأساسية : احتياجات الجسم لعمل الأجهزة المختلفة خلال النوم واليقظة مثل دقات القلب وحركة الأمعاء والتنفس.

طاقة النشاط: وهى طاقة النشاط والحركة .



هرم الدليل الغذائى

مفتاح

الدهون (الموجودة طبيعيًا أو المضافة)

سكر مضاف

الدهون والزيوت والحلويات

استخدمها باعتدال

مجموعة اللحوم والأسماك

والبقوليات الجافة والبيض

مجموعة الحليب

واللبن

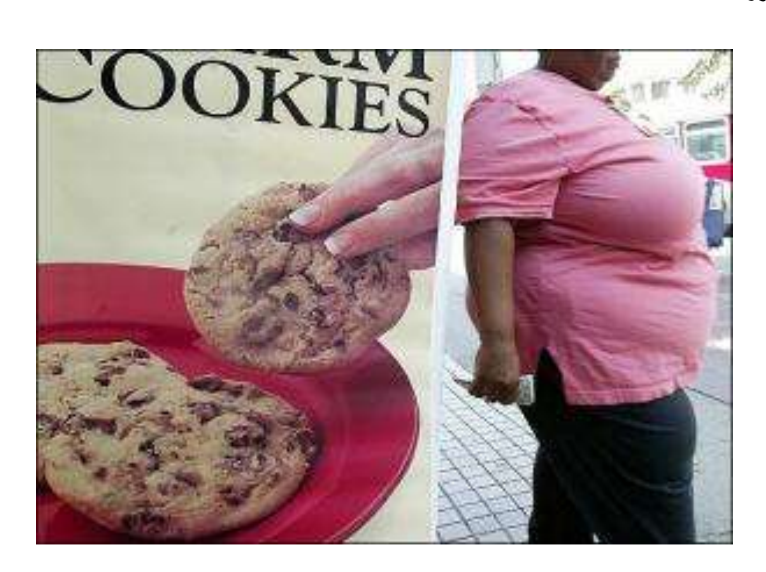
مجموعة الفواكه

مجموعة الخضراوات

٣-٥ حصص

مجموعة الخبز والأرز

والحبوب والمكرونة



السمنة

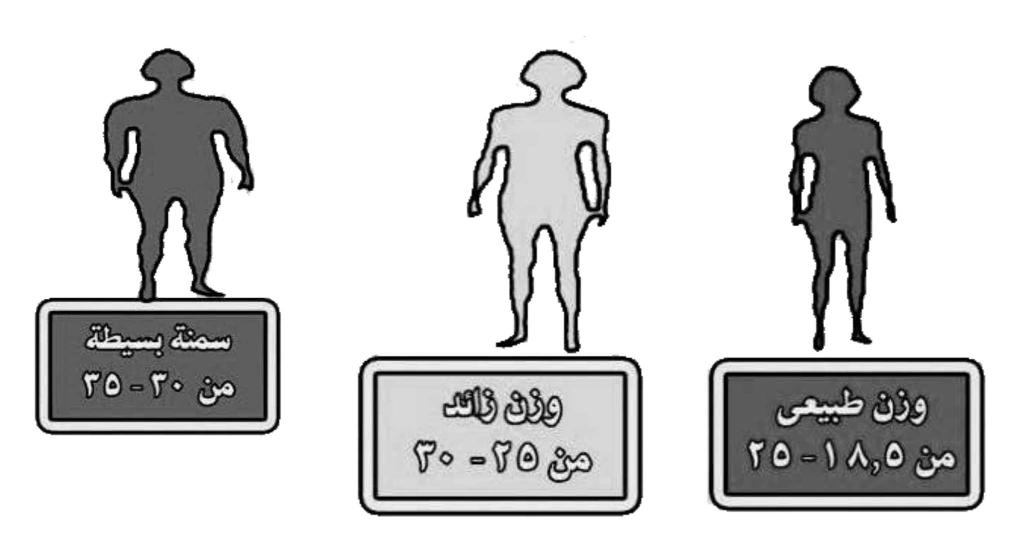
مـؤشر كتلة الجسم

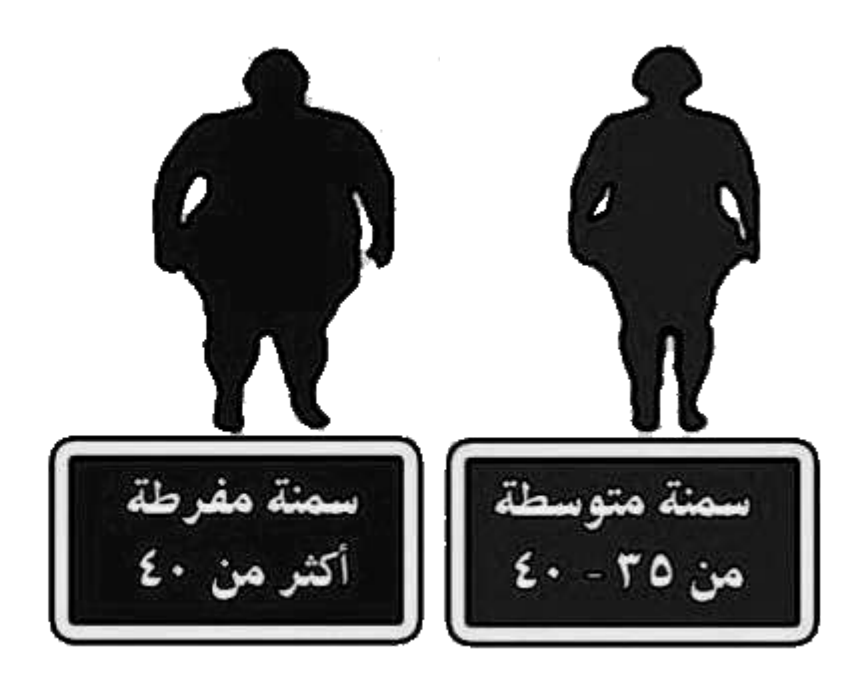
هو المقياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة عن النحافة عن الوزن المثالى، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله.

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام / (الطول بالمتر)٢

<u>مثال:</u> إذا كان وزن الشخص ٨٠ كيلو غرام، وطوله ١٧٠ سم، يكون مؤشر كتلة الجسم كما يلي:

مؤشر كتلة الجسم = ٨٠ ÷ (١,٧٠)^{٢} = ٢٧,٦.





ويعطي هذا المؤشر فكرة عن نسبة الدهون في الجسم، ولكن يجب مراعاة بعض الأمور عند احتسابه منها:

الأشخاص الرياضيين لديهم كتلة عضلات أكبر، ولذلك يكون المؤشر لديهم عالي بالنسبة لطولهم وهذا لا يعني زيادة نسبة الدهون عندهم.

نسبة الدهون لدى النساء أعلى منها عند الرجال.

الفئة العمرية التي تؤثر على المؤشر؛ حيث يختلف التصنيف عند البالغين منه عند الأطفال كما يلي :

مؤشر الأطفال:

يختلف مؤشر كتلة الجسم عند الأطفال باختلاف العمر والجنس، حيث يسمى هذا المؤشر عند الأطفال بمؤشر كتلة الجسم للعمر (BMI-for-age)، ويتم حساب هذا المؤشر من خلال جداول النمو الخاصة بمؤشر كتلة وتكون نسبة مؤشر كتلة الجسم للأطفال كالتالي :

مؤشر كتلة الجسم للعمر	التصنيف
أقل من النسبة ٥	نحيف
٥ - ٨٥	طبيعي
٨٥- ٩٥	زيادة الوزن
أكثر من ٩٥	طفل بدين

الجدول السابق يستخدم لتحديد مؤشر كتلة الجسم

للعمر الخاص بالبنات من عمر ٢ - ٢٠ سنة

- الجدول التالى يستخدم لتحديد حالة الوزن للطفل ومن ثم مقارنة النتيجة بما يلي:

إذا كان المؤشر في المنطقة البيج	**دون الوزن الطبيعى أو نحافة**
إذا كان المؤشر في المنطقة الخضراء	**وزن طبيعي**
إذا كان المؤشر في المنطقة الصفراء	**زيادة الوزن**
	سمنة









لا ينصح باستخدامها دون استشارة طبيب

ولمعرفة الأنواع الاتصال بالمؤلف ٠١٠٩٧١٣٨٣٠

■ السمنة:

هى زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعى ينتج عن تراكم الدهون لعدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة من الجسم .

■ بداية السمنة :

تبدأ السمنة مع بداية اكتمال الجنين وتظهر مع المولود مع زيادة الخلايا الدهنية فى الحجم حيث تصل لأعلى حد فى السنة الأولى من حياة الطفل وأى زيادة فى تخزين الدهون يؤدى إلى انقسام الخلية إلى خليتين وتستمر مدى الحياة .

يتم تخزين الدهون فى الجسم ويبلغ عدد الخلايا الدهنية حوالى ٢٠ألف مليون إلى ١٦٠ألف مليون خلية دهنية وحجمها من ٣ إلى ٩ من الألف من الجرام .

وعندما يصل حجم الخلية إلى ٨ميكروجرام فإن الخلية تنقسم إلى خليتين أى بعد وصول حجها ٢٠مرة من الحجم العادى وزن الدهن من ١٠ إلى ٢٠ كيلو جرام فى الإنسان العادى وفى الإنسان البدين ٤٠ إلى ١٠٠ كيلو.

- مراحل الفترة الحرجة لزيادة الخلايا الدهنية:

(١) ٣/١ الحمل الأخير حتى نهاية الأولى تنقسم الخلايا ٣٠٠ فى المئة.

(٢) بين السنة الرابعة و السنة السابعة من العمر.

(٣) بين السنة التاسعة والثالثة عشرة.

- فى هذه الفترة يمكن مرعاة التحكم فى بدانة الطفل المستقبلية عن طريق التحكم فى طعامه.
- ليس هناك عمر يتوقف عنده زيادة أو انقسام الخلايا الدهنية كما كان يعتقد فى الماضى أنها تتوقف عند ٢٢سنة عند فقد جزء من الوزن فإن حجم الخلايا يصغر ولكنه لا يتلاشى ويعود كما كان عند زيادة استهلاك الغذاء.

العمر بالسنوات	كتلة الجسم
٩-٢٤	١٩-٢٤
٢٥ -٣٤	٢٠-٢٥
٣٥-٤٤	٢١-٢٩
٤٥-٥٤	٢٢-٢٧
٥٥-٦٤	٢٣-٦٨
أكثر من ٦٥	٢٤-٢٩

حساب كتلة BMI= الوزن بالكيلو جرام / (الطول بالمتر).

■ تصنيف الوزن :

- إذا كانت (BMI) أقل من ٢٠ الوزن تحت العادى .
- إذا كانت (BMI) من ٢٠ إلى ٢٥ الوزن عادى .

- إذا كانت (BMI) من ٢٥- ٣٠ الوزن فوق العادى .
- إذا كانت (BMI) من ٣٠-٣٥ الوزن بدين.
- إذا كانت (BMI) من ٣٥-٤٠ الوزن بدين جداً .
- إذا كانت (BMI) فوق ٤٠ الوزن بدانة مفرطة وإنذار بالخطر ولابد من التدخل بالعلاج الجراحي .

■ هل السمنة مرض؟

إن لم تكن مرضا فإنها عامل خطورة لكثير من الأمراض كأمراض القلب والموت المفاجئ وتصلب الشرايين والسكر هناك علاقة حقيقية وقوية بين مرض السكر والسمنة ويتحكم فيها الوراثة والجنس ونسبة توزيع الدهن فى الجسم ونقص الوزن يحل هذه المشكلة .

■ السمنة وضغط الدم :

لوحظ علاقة أن السمنة تكون مصحوبة بارتفاع الضغط وأن تخفيضه يفيد بتحكم الضغط ، وصعوبة التنفس عامل مصاحب للسمنة ، ولا يستطيع الجرى ويؤدى إلى اختناق وتضخم القلب ولذلك ينصح بإنقاص الوزن ، وأمراض المرارة فى النساء مصحوبة بحصوات المرارة أكثر من الرجال والسمنة والسرطانات تؤدى إلى سرطان القولون والرحم والثدى و السمنة عامل لالتهابات المفاصل وداء الملوك.

وتجعل السمنة الإنسان يفقد وظيفته أحيانا عند عمل مقابلة شخصية وإن كانت الوراثة لها دور أساسى فى ذلك .

توزيع الدهون فى الرجل والمرأة : (الرجل التفاحة والمرأة كمثرى) :

تتجمع الدهون فى المنطقة العليا الصدر والبطن والسفلى فى الردفين و الفخدين المنطقة العليا تكون فى الرجال أكثر ، ويأخذ شكل التفاحة والسفلى فى المرأة أكثر وتأخذ شكل الكمثرى ، وتكون الخطورة عند الرجال أكثر .

■ طرق علاج السمنة وتخفيف الوزن :

يقصد بعلاج السمنة التخلص من كمية الدهن الزائد فى الجسم و البعد عن خطر الأمراض المصاحبة للسمنة.

١- أولا التحكم الغذائى : هو أنجح طرق لعلاج السمنة وحماية الإنسان من المضاعفات عن طريق قلة السعرات الحرارية المتناولة أقل من طاقة الجسم المطلوبة واستعمال واجبات ذات سعرات حرارية منخفضة وطريقة الصوم الإسلامي والمعدل بالبروتينات والوجبات المنخفضة السعرات الحرارية والتوجيه السلوكى.

٢- منع الجسم من الاستفادة من الغذاء : باستخدام الألياف الغذائية أو استخدام بعض الأدوية.

٣- تخسيس الوزن : بالأدوية تستخدم بعض الأدوية والعقاقير لمنع امتصاص الغذاء أو تجعل الإنسان يفقد الشهية للطعام وهى تباع بالصيدلية حتى دون وصف الطبيب وهناك أدوية تزيد من التمثيل الغذائى والتوليد الحرارى ، فيفقد الجسم بعض الوزن . وللاستفسار الاتصال على المؤلف .

طرق منع تناول الطعام مؤقتة لربط الفم ووجود حزام نارى حول البطن :

٤- العلاج الجراحى : عن طريق شفط الدهون أو تدبيس المعدة أو استئصال أجزاء من الجهاز الهضمى .

العلاج الصحى السليم للسمنة هو اتباع الهدى النبوى الشريف الذى رواه لنا أبو كريمة المقدام بن معد يكرب ط قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : «ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن

كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» رواه الترمذى.

نظام غذائي خلال اليوم

الإفطار اليومي :

١- ربع رغيف بلدي أو شريحة توست + ٤ ملاعق فول بليمون + خس أو خيار .

٢- ربع رغيف بلدي أو شريحة توست + ٤ ملاعق جبنة قريش + خس أو خيار .

الغداء اليومي :

أي كمية من اللحوم أو الفراخ أو الأسماك «مشوية أو مسلوقة أو تونة» بدون زيت + خضار مسلوق مطبوخ نيء في نيء أو سلطة خضار .

العشاء اليومي :

فاكهة صنف واحد ما عدا (التين والبلح والموز والعنب والمانجو) .

ملاحظات :

- طالما لم تحدد الكمية فيمكن تناولها حتى الشبع .
- شفط البطن باستمرار .
- مسموح بتناول الشاي والقهوة بدون سكر .
- يجب تناول قدر كبير من الماء أثناء اليوم .
- مسموح باستخدام بدائل السكر .
- ممنوع الوزن إلا في نهاية البرنامج .

نظام غذائي آخر

الإفطار :

١- بيضة مسلوقة + نصف رغيف + شاي أو قهوة أو لبن .

٢- ٣ ملاعق فول مدمس بالليمون بدون زيت + نصف رغيف + شاي أو قهوة أو لبن بدون سكر .

٣- قطعة جبن قريش في حجم البيضة + نصف رغيف عيش + شاي أو قهوة بدون سكر .

الغداء :

١- طبق سلطة خضراء كبير (طماطم + خيار + خس + فلفل أخضر + جزر) .

٢- طبق خضار مشكل في الفرن أو مسلوق ما عدا البطاطس والقلقاس .

٣- قطعة لحم ١٠٠جم أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية أو سمكة مشوية متوسطة ، أو بيض مسلوق أو ٢ طعمية كبيرة ونصف رغيف عيش .

العشاء :

- كوب لبن خالي من الدسم أو كوب زبادي من غير وش وثمرة فاكهة .

أغذية ممنوعة :

(المربى – الزبدة – القشدة – العسل بأنواعه – المياه الغازية ما عدا الدايت – عصير الفاكهة – الشربات – المسليات – المكسرات – الفطائر – الحلويات – الجاتوه – الشيكولاته – الفواكه المحفوظة – الآيس كريم).

■ ■ ■

قائمة الطعام لعلاج السمنة

الأيام	الإفطار	الغداء	العشاء	السعرات
الأول	كوب شاي بحليب + قطعة جبنة قريش + ربع رغيف عيش بلدي	نصف ك طماطم + خيار + خس + ١٠ ملاعق خضار مسلوق + ١٥٠ جم لحمة + تفاحة أو برتقالة	بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي أو مثل الإفطار	٩٥٠
الثاني	كوب نسكافيه بمعلقة لبن بودرة + ربع رغيف بلدي + زبدة مع ملعقة عسل أبيض	نصف ك سلطة + ملعقة أرز أو نص رغيف + ربع كيلو سمك مشوي	كوب زبادي + ٣ ملاعق ردة + برتقالة	٩٩٠
الثالث	شاي بحليب + ٣ ملاعق فول بمعلقة زيت صغيرة أو ٣ طعمية + ربع رغيف بلدي	نصف ك سلطة + ٤ ملاعق كشري + بيضة مسلوقة + برتقالة	طبق شوربة خضار (بسلة) + كوسة + فاصوليا	١٠٦٠
الرابع	كوب شاي بحليب بدون سكر + ٥٠جم جبنة قريش + ربع رغيف + زبادي	نصف ك سلطة + طبق خضار مسلوق + نصف رغيف عيش + موزة + ربع فرخة بلدي	ربع رغيف + ٥٠ جم تونة أو مثل الإفطار	١٠٤٥
الخامس	كوب شاي بحليب بدون سكر + ٥٠ جم جبنة قريش + ربع رغيف بلدي	نصف ك سلطة + ٤ ملاعق مكرونة كبيرة + كبدة ١٥٠ جم + ٢ جوافة	زبادي + ردة + ٢ موزة	١٠٥٠
السادس	كوب شاي بحليب بدون سكر + ٥٠ جم جبنة قريش + ربع رغيف بلدي	نصف ك سلطة + ٨ ملاعق خضار بزيت + بيضة مسلوقة + ٤ ملاعق أرز كبيرة	١٠٠ جم كبدة + ربع رغيف + برتقالة	١٠١٥
السابع	كوب شاي بحليب بدون سكر + ٥٠ جم جبنة قريش + ربع رغيف بلدي + بيضة مسلوقة	نصف ك سلطة + ١٠ ملاعق خضار مسلوق + ربع فرخة أو ربع أرنب	زبادي بالردة	١٠٩٥

النحافة

النحافة المرضية أكثر شيوعاً فى البنات فى مراحل الطفولة.

- أنوركسبا ترفوزا
- بوليميا نرفوزا

الأولى : مصحوبة بعدم الأكل مع أن المريض يتخيل نفسه سمينًا جداً أما فى حالة البوليميا يصاب بها بنات من مستويات اجتماعية راقية شراهة فى الأكل ثم يصحبها قيء على مائدة الطعام وعلاجهم علاج نفسى أو استعمال عقاقيرأما أنوركسبا تحتاج مستشفى وعلاجًا وتغذية بسعرات حرارية ونظامًا غذائيًا مع بعض العقاقير.

فشل النمو

يستعمل هذا التعبير لوصف الأطفال الصغار الذين يعانون من نقص فى اكتساب الوزن.

ويرجع ذلك لأسباب بيئية نفسية واجتماعية ، أسباب عضوية ٣٧ % أو بدون سبب ١٩%. .

الأسباب المبكرة : مثل قلة لبن الأم – لبن ناقص الدسم – تفاعل بطيء من الأم مع طعام رديء - أم مضطربة نفسيا .

الأسباب العضوية :

عدم القدرة على المضغ والبلع كأمراض الجهاز الهضمى .

- سوء الهضم و الامتصاص .

- القيء المستمر وارتجاع المريء .

- اضطراب الغدد الصماء .

العلاج :

بالمستشفى لعمل فحوص شاملة وإعطاء السعرات الحرارية اللازمة ونظام تغذية شامل وتخفيف الضغوط والأعباء على الأسرة .

لمزيد من المعلومات الاتصال مع المؤلف ٠٠٢٠١٠٩٧١٣٨٣٠

■ ■ ■

اضطرابات الطعام

القهم العصابى

أقل من ١ % من المراهقات Anorexia Nervosa

نسبة الإناث للذكور ٢٠: ١ فهو مرض أنثوي غير معلوم السبب .

علامات المرض :

نزوع سلوكى محب للكمال مع سعادة المريضة بتحقيق أى نقص فى وزنها فالمريضة مشغولة دائما بأنها بدينة وتبذل جهدا لإنقاص وزنها إراديا وينتج نقص التغذية والفيتامينات ويتساقط شعر الرأس مع نمو شعر بالجسم وخشونة البشرة .

***

البوليميا

Bulimia

تناول طعام بشراهة واندفاع يتنهى بقيء واستخدام منبهات لإنقاص الوزن ويكون فى النهاية نقص الوزن واضطراب فى الوظائف الجسمية .

التشخيص :

- رفض الحفاظ على وزن الجسم ، نقص وزن الجسم .. قصور الجسم على أنه بدين . وغياب الطمث وغياب أى مرض آخر يضر النحافة .

العلاج : بعديد من الأنظمة ومنها : نظام التغذية والمعالجة العائلية والنفسية والمراقبة ... السليمة .

النهام العصابى

حوادث متكررة من أكل بنهم : «استهلاك سريع لكميات من الطعام فى فترات قصيرة من الوقت ينتج عن الاهتمام الشديد بشكل الجسم مع تقيئ لطعام مع الأكل المتسرع».

العلاج: نفسي بمضادات الاكتئاب لأنه ينتهى بالانتحار غالباً لمزيد من التفاصيل عن المرض

٠لمزيد من المعلومات الاتصال مع المؤلف ٠٠٢٠١٠٩٧١٣٨٣٠

■ ■ ■

تغذية الطفولة

تغذية الأطفال حتى الفطام

﴿ وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ ﴾ **الله سبحانه وتعالى هو الخالق وهو العالم بما يناسب كل شيء فى خلقه وسبحانه أودع فى لبن الأم ما يناسب الوليد حتى لا يضاف له إضافة أطعمة أخرى إلا بعد بلوغ ٦ شهور .**



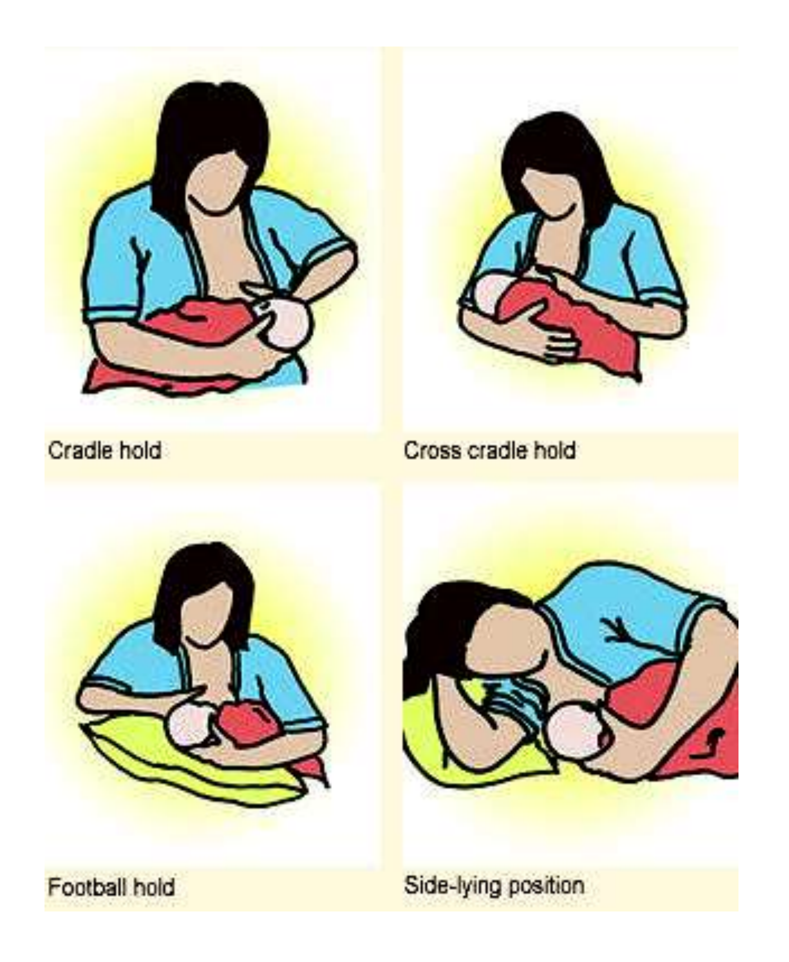
■ تركيب الثدى:

لقد خلق الله الثدى معدًا لنجاح عملية الرضاعة عن طريق تكوينه التشريحى فهو مكون من ١٥ إلى٢٠ فصًا .

- **الغدد لإفراز الحليب وأنسجة رافعة وأنسجه دهنية للوقاية .**
- **تدلى الصدر يسمح بملامسة نسيجه لجلد الطفل ليقوى العلاقة مع الأم.**
- **الهالة البنية ، والحلمة بها أعصاب حسية كثيرة لتزيد إدرار الحليب ولونها يختلف عن لون الثدى ليميزه الطفل .**
- **تفريغ الثدى هو أفضل الوسائل لزيادة الحليب .**

■ تتم الرضاعة :

أمهاتهم.



تبدأ الرضاعة فى الساعات الأولى للولادة ، وهى وضع الطفل المولود على صدر أمه ، فيتحرك حركة تلقائية باحثًا عن الثدى ولا يكن عن الحركة إلا بعد أن يهتدى إلى الثدى ومنه إلى الحلمة بطبيعته التى أودعها الله إياه . وتسمع أذناه دقات قلب أمه الهادئة التى كان يسمعها وهو فى بطن أمه منقولة إليه من حبل الوريد ، فترتبط الطفل بأمه علاقة تبعث فى نفسه الطمأنينة والحنان والحب .

■ طرق الرضاعة الصحيحة:

الرغبة الأكيدة والاستعداد للرضاعة والحرص على إتمامها وعيناها بعين الطفل وملامسة الجلد .

- تختار الوضع المناسب لها الذي يضمن لها الراحة أثناء الرضاعة هو أن تمدد الطفل على ذراعيها مع رفع رأسه ووضع يدها الأخرى أسفل الثدى مع ملامسة فك الطفل السفلى .. ملامسة الحلمة لفم الطفل يبدأ عملية المعى والرضاعة .
- تستمر العملية لمدة لا تزيد على ١٠ دقائق على كل ثدى ، ثم تبدأ عملية التكريع ، هو وضع الطفل عموديا مع تربيت على ظهره بخفة أو وضعه على بطنه .

■ نصائح عامة:

إن لبن السرسوب أو الليبا التي تفرز فى الأيام الأولى للولادة ، هي أنسب غذاء لطفلك فهى تحوى البروتين العالى والدهون والأحماض والأجسام المناعية وقليلة الماء حتى تحمى كلية الطفل الغير قادرة على التخلص من السوائل الزائدة ، وهنا نرى أن الخالق سبحانه وتعالى جعل الرضاعة المطلقة من ثدي الأم مصدر الماء الوحيد الذى يحتاجه الطفل الرضيع .

■ مميزات الرضاعة الطبيعية للأم والطفل :

لا يحصى فوائد الرضاعة الطبيعية سواء للأم أو الطفل إلا الخالق سبحانه وتعالى فهو العالم بأسرار الأمور كلها وإن ما تثبت بالبحث العلمى عن أهمية الرضاعة يقربنا إلى الله سبحانه وتعالى بالإيمان الصادق .

■ بالنسبة للأم فإنه يتضح فى الآتي..........

- انقباض الرحم فيمنع الدم أن ينزف بعد الولادة .
- يمنع القلق والتوتر والاكتئاب الذى يحدث فى الأيام الأولى للولادة .
- يساعد على استعادة وزن الأم.
- طريقة آمنة لمنع الحمل بنسبة أكثر من ٩٨% .
- سهلة يسيرة لا تحتاج لتجهيز .
- تنمى العلاقة العاطفية .
- اقتصادية .
- تقلل الإصابة بداء السكرى .
- تمنع سرطان الثدى والجهاز التناسلى .

& بالنسبة للطفل فإنه يتضح فى الآتي...........

- البروتينات فى المسمار أو لبن السرسوب ٨% والدهون ٣% والسكر ٤% والأملاح المعدنية والفيتامينات كميات كبيرة فهو كافٍ للطفل رغم كميته القليلة ، والدهون سهلة الهضم ويكفى بسعراته الحرارية لإنتاج الطاقة به فيتامينات ومضادات الأكسدة واللازمة لنمو المخ .
- لبن السرسوب ملين قوى يمنع الإمساك ، ويمنع امتصاص الصفراء من الأمعاء ، فيجعل الصفراء الفسيولوجية تتحسن سريعا .
- لا يحوى البيتالكتوجلوين التى تسبب الحساسية من البروتين.
- يحوى أجسامًا مناعية وخلايا وكرات دم تقوى جهاز الطفل المناعى .
- الدهون تساعد على اكتساب الوزن والشعور بالشبع .
- فى الشهور الستة الأولى يحوى لبن الأم هرمونات وعناصر نمو لازمة للجسم والجهاز العصبى والمخ ، وسكر اللبن عنصر مهم للمخ .
- يساعد لبن السرسوب على تحسين الرؤية وارتفاع مستوى الذكاء لوجود أحماض دهنية فريدة .

- الرضاعة الطبيعية تقلل من العدوى بأمراض الجهاز الهضمى والتنفس والأذن ولين العظام .
- تمنع السرطان والسكر وجلطات القلب وتصلب الشرايين .
- تنتقل مناعة الأم للطفل عند الإصابة بأى مرض يرفع درجة حرارتها .
- العناصر النادرة والحديد تفى احتياج الطفل فى الشهور الأولى .
- يقوى الحواس الخمسة لطفل يجعله فى حالة من السكينة والطمأنينة .
- يمنع لبن الأم الموت المفاجئ والله أعلى وأعلم وسبحانه وتعالى.
- ليس بآخر فإن الله تعالى هو الأعلى والأعلم بفائدة الرضاعة التى أمر بها فى الحولين الأولين وهو العليم الخبير .

- كمية وعدد الرضعات :

من ٢,٥ إلى ٣ ساعات وتكون إما بانتظام أو حسب رغبة الطفل .

■ علامات كفاية لبن الأم :

اكتساب وزن ـ وظهور علامات الرضاعة والشبع عند الطفل ـ وجلده طبيعى ـ وعيناه تلمعان وعدم ظهور جوع مدة من ٣:٢ ساعات من الرضاعة كمية البول والبراز كافية .

■ الأم العاملة :

يمكن حلب لبن الثدى بتعصير الثدى من راحة اليد والهالات البنية بين الإبهام والسبابة فى زجاجات صغيرة نظيفة يحفظ من ٢٤:١٢ ساعة فى حرارة الغرفة ويقلب أو ترج الزجاجة ، عند تناوله للطفل فى حالة غياب الأم وهنا يتسنى للطفل رضاعة مطلقة فى الشهور الست الأولى من حياته.

■ غذاء الطفل فى ٦ شهور الأولى:

- رضاعة مطلقة بالإضافة للأملاح المعدنية كالحديد والزنك وفيتامين د .
- إعطاء الطفل الثدى حسب الطلب وعدم إعطائه أية عصائر أو أطعمة أخرى وحتى الماء الثدى يفى باحتياج الطفل من الماء.

■ معاودة الرضاعة :

إن إعادة الرضاعة بعد توقفها لفترة زمنية تصل إلى ٤٠ يومًا سواء كانت الظروف متعلقة بالأم أو الطفل وزوال الأسباب التى كانت تحذر الرضاعة الطبيعية تجعلنا ننادى بها والقرآن الكريم أوضح لنا هذا فى قصة سيدنا موسى أن أمه عادت لترضعه بعد فترة من الزمان حرمت عليه فيها المراضع ويقال : أن هذه الفترة ربما تزيد عن الأربعين يوما ، وكانت هذه بداية لتفتح الباب أمامنا لمعاودة الرضاعة.

■ متطلبات ومعاودة الرضاعة :

المحفزات : الالتصاق الجيد بالطفل ، ووضع الهالة البنية فى فمه ٨ مرات يوميا إن معاودة الرضاعة تتطلب نمو غدد إفراز اللبن وسحب إفراز اللبن ، وهنا بالمص يفرز هرمونات اللبن من المخ البرولاكتين الأوكسسوتوسين من الفص الخلفى للغدة النخامية يدفع اللبن عن طريق انقباض الخلايا .

- تركيب اللبن فى هذه الفترة لا يكون كلبن السرسوب بل يكون فى تركيبه مثل اللبن الانتقالى والناضج من حيث نوع وكمية البروتين والأجسام المناعية .

■ عوامل نجاح الرضاعة :

الرغبة المطلقة لدى الأم لمعاودة الرضاعة وتحفيز حلمة الثدى وبناء الثقة ولتعلم أن هناك أمهات يقمن بإعادة الرضاعة حتى بعد سن اليأس ومدة تزيد عن ٢٠ عاما بعد آخر مرة إرضاع .
معاودة الرضاعة تحتاج مدة قد تصل إلى ٤ أسابيع ، حتى يعود اللبن بطبيعته الأولى الكافية للطفل .
أما بالنسبة لظهور اللبن فيظهر اللبن بعد أسبوعين ويستقر فى خلال شهر ، ويعطى الطفل رضعات مدعمة للثدى حتى يستقر الحليب وذلك عن طريق الألبان الطبيعية أو الصناعية وتخفف بالماء مع بعض سكر ٥ملل / ١٥٠ملل لبن.

- تغيرات تحدث للثدى مثل الامتلاء أو نزول اللبن ويقلل استهلاك الطفل لرضاعات مكتملة .
- عمليات الإخراج فى حالة رضاعة الثدى يتم التبول أكثر من ٦ مرات يوميا ، والبراز يتكرر أكثر من مرة الشهر الأول ، ثم يقلل فى العدد حتى إنه يمكن أن يحدث كل ٣-٧ أيام مرة واحدة ولونه يتدرج من الأصفر إلى الأخضر أو البني .

■ الرضاعة الصناعية :

أى شيء يقدم للطفل فى مرحلة ٦ شهور الأولى من العمر سواء كان لبنًا حيوانيًا أو صناعيًا يسمى رضاعة صناعية .

■ أنواعها :

- الاستعانة بمرضعة. كما علم إن الاستعانة بمرضعة قديم منذ الأزل وإن سيدنا موسى كان يبحث له عن مرضعة حتى أعيد إلى أمه التى كانت لجواره بقصر فرعون بعد أن أوجد لها ولأسرتها جناحًا بالقصر لتكون بجواره وكانت أول سيدة ترضع ابنها ولها مرتب أو أجر مادي ، وخاتم الرسل سيدنا محمد ﷺ أرضعته السيدة حليمة السعدية.

- منذ عام ١٨٦٧ وحتى الآن وهناك الجديد كل يوم فى تحديث الألبان الصناعية والبودرة لتشابه لبن الأم ، وتفى باحتياجات الطفل والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة فى التغذية .

- الألبان المدعمة بالزيوت ١٩٦١.
- مرتفعة البروتين ١٩٣٥ .
- مدعمة بالحديد ١٩٥٩.
- ألبان مكثفة سائلة عام ١٩٦١.
- ألبان بها أحماض مناعية ١٩٨٤.

واليوم يجرى تعديل باستمرار لمحاولة جعل الألبان الصناعية أقرب ما يكون متشابها للبن الأم فى التركيب من حيث جعل الدهون تحوى أومجا ٣ التى تبنى خلايا المخ وكولسترول لبن الأم يتم امتصاص كليا وبه أنزيمات لهضم الدهون يتغير حسب احتياج الطفل ، سبحان الله الخالق وتعالى .

- البروتينات : محاولة جعل الألبان تحتوى بروتينات سهلة الهضم بالتعامل معها حتى يمتصها الجسم بسهولة ، ولبن الأم به إنزيمات لسلامة الأمعاء ومضادة للبكتيريا والهرمونات البروتينية التى تساعد على النمو.
- السكريات : السكريات الأحادية فى لبن الأم وهى ضرورية للمخ .
الإنزيمات الهاضمة والهرمونات لحفظ النمو الطبيعى والتوازن الحيوى كالفيتامينات والمعادن والحديد والكالسيوم والزنك ومضادات الأكسدة تمتص بسهولة .
إن الله الذى خلق الكون كله هو الأعلى والأعلم بما يصلح عباده ، وذلك جعل لبن الأم هبة وعطية مجانية للطفل دون أى أعباء أسرية ، وجعل طعم اللبن يتغير بنوعية الغذاء الذى تتناوله الأم مما يجعل الطفل يتقبل أى نوع من أنواع الطعام بسهولة بعد الفطام ، ويجعل حواسه الخمس وحاسة التذوق خاصة على أعلى مستوى وتطور جهازه العصبى.. سبحان الله .
حماية الطفل من الأمراض المعدية ويقل الارتجاع المريئي ، وجعله يتميز بنمو طبيعى ووزن مثالى ، ويحمى الطفل من الأمراض المعدية .

■ أعراض تظهر كعرض للرضاعة الطبيعية :

- نقص الحديد ويظهر ذلك فى صورة مرض أنيميا ونقص الحديد فى الشهور الأولى من العمر ، وتظهر واضحة بعد عمر عام واحد .
- نقص فيتامين د وظهور كساح للأطفال الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس والملفوفين بملابس كثيرة تحجبهم عن أشعة الشمس .
- التعرض للأحماض التى لها دور فى ظهور الحساسية .
- التعرض لأمراض الجهاز التنفسى والمعدية ، والأمراض السريرية الأخرى مثل نقص المناعة والزهرى .
- الأعراض الجانبية للأدوية التى تتناولها الأم أثناء فترة الحمل والرضاعة وسموم بعض الأطعمة المحفوظة .

■ رضاعة طبيعية من ألبان الحيوانات :



لبن الجاموس به بروتين ضعف لبن الأم ٣,٥جم ودهون مثل لبن الأم وسكريات ٢/١ / لبن الأم ، ٤,٨جم أملاح ٣ أضعاف لبن الأم ١,٦، ويلاحظ أن الأملاح زائدة ومصدر أذى للكليتين فى الشهور الأولى .
ويلاحظ أيضا أن وضع اللبن مع الماء نفس الكمية + ملعقة سكر لكل ١٠٠ملل ويغلى لمدة ١٠دقائق ثم يبرد كعملية البسترة تقتل الجراثيم ، ويكون جاهزًا للرضاعة بنفس الكمية المطلوبة حسب العمر وحسب احتياج الطفل .

■ **الألبان المجففة :**



التى تبدأ بحرف إس (S) تضاف مكيال لكل ٦٠ملل ماء مغلى أما باقى الألبان يضاف مكيال لكل٣٠ ملل ماء مغلى ، ويحضر لكل رضعة على حدة .

- نوع اللبن المناسب : يكون حسب حالة الطفل الصحية .

الأطفال ذو الحالة الطبيعية يعطى لبنًا مشابهًا للبن الأم سواء كان بودرة أو لبنًا جاموسيًا.
تحضير بطريقة مناسبة

- الألبان البودرة فى حالة ارتجاع المريء يستخدم مضادات الترجيع .
- فى حالة حساسية البروتين تعطى قليل البروتين .
- حساسية اللاكتوز تعطى لخالى اللاكتوز .

■ قائمة الأغذية المقدمة فى الشهر الرابع :

٤-٦ شهور : سيريلاك - حبوب مهروسة - عصائر طبيعية - ملهبية - بطاطا - بطاطس -عصير تفاح- زبادى .

٦ – ٩ شهور : قدرة الطفل على المضغ وقدرته على مسك الملعقة يعطى موزًا – تفاحًا – خضار مطبوخ، لحومًا ـ كبدة ولحوم دواجن وأسماكًا – البقوليات المطهية – صفار بيض – جزرًا .

٩- ١٢ شهر : يستخدم الملعقة – ظهور الأسنان مع المضغ والشرب بمفرده من الكوب ، يمكن أن يتناول جميع الأطعمة بشرط أن تكون طرية ومقطعة .

■ برنامج الطعام بعد عمر عام :

الفطار: كوب لبن – بيض – جبنة – فول –عيش توست ، بعد ٤ ساعات كوب حليب .

الغذاء: مثل باقى أفراد الأسرة – لحوم ودواجن – أسماك – كبد – خضار ، بعد ٤ ساعات كوب لبن .

العشاء: مثل باقى أفراد الأسرة ويمكن أن تكون كالغداء أو مهلبية أو زبادى كاستر وجبن وبيض مع خبز طرى، كوب لبن قبل النوم على أن يتبعه بعض الماء لمنع تسوس الأسنان .

السيريلاك المهلبية و لسان العصفور والخضار المسلوق ، وشربة خضار ، والجزر والبطاطس ، وعصير الطماطم ، والتفاح البرتقالى وكوكتيل الفاكهة بالموز والكمثرى والزبادى ، والألبان والجبن بكل أنواعه (قريش — نستو — رومي) ، وبعض زبدة فول ، وسمك كل هذه أطعمة مناسبة لطفل بعد عام على أن تكون موسمية فى موسمها طازجة جيدة التخزين نظيفة .

غذاء ما بعد الفطام

لقد أودع الله تعالى للجنين كل احتياجاته عن طريق الأم عبر المشيمة .

وضمن له الحياة داخل الرحم وبعد الولادة ، وأجرى له لبنا طيبا طريا حارًا فى الشتاء باردًا فى الصيف ، ويحتوى على كل العناصر الضرورية وهو متوازن أى يقابل بشكل ملائم الاحتياجات الغذائية للطفل .

■ هناك بعض النصائح:

- **الاهتمام بوجبة الإفطار .**
- **تناول من ٣-٤ وجبات يوميًا .**
- **تناول أطعمة متنوعة تشمل كل المجاميع الغذائية**

■ الغذاء الصحى:

هو مجموعات الحبوب مثل القمح والأرز والذرة والشعير وكل الأطعمة الناتجة عنهم مثل المكرونة وهى إما كاملة أو مطحونة ومضاف إليها بعض الفيتامينات ، مثل الفوليك وفيتامين ب أو العناصر الأخرى كالحديد .

- الحبوب الكاملة بها ألياف لمنع الإمساك ومنع تصلب الشرايين ، وتحافظ على شكل ووزن الجسم ، وبها فيتامينات وأملاح ومعادن ضرورية وهامة لكل جسم .

■ الخضراوات الخضراء :

تلعب دورًا هامًا فى معالجة المواد الضارة الموجودة فى الأغذية وهى ذات الأوراق الخضراء كالخس والملوخية والكرنب والسبانخ ، أو خضراوات برتقالية مثل الجزر أو بقوليات جافة كالحمص والفول والفاصوليا .

■ أهمية الخضراوات لجسم الطفل :

إن للخضراوات لأهمية حيث إن لها القدرة على إمداد الجسم بالمغذيات اللازمة لصحته وتمنع الأكسدة وتقلل الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكر والسرطان وأمراض القلب والمخ ومنع هشاشة العظام وحصوات الكلى ، ولها دور كبير وهام فى منع وعلاج السمنة حيث إنها لا تحتوى على سعرات حرارية عالية، بالإضافة أنها تعطى الطفل إحساس بالشبع ، فهى لا تحتوى على دهون أو كولسترول ، تحفظ ضغط الدم خاصة لأنها غنية بالبوتاسيوم مثل الطماطم والسبانخ والقرع والبطاطا
والفاصوليا ، كما أنها تحتوى على الفيتامينات مثل [أ- ب – ج – د – هـ] وحامض الفوليك التى لا غنى عنها للجسم .

انظر جدول أهمية الفيتامينات
يوصى باستعمال الخضراوات فى المواسم الخاصة بها ، لكى تكون طازجة وتقدم للمائدة بطريقة سليمة .

■ الفواكه كعنصر غذائى :
إن احتياج الطفل من الفواكه من عمر الفطام حتى بداية سن المراهقة يتراوح بين كوب إلى كوب ونصف من الفواكه الطازجة أو شرائح من التفاح تعادل تفاحة صغيرة أو نصف تفاحة كبيرة ، وكذلك الخوخ والعنب وكوكتيل الفواكه [البرتقال واليوسفى والبرقوق والموز والأناناس والفراولة والكمثرى] المجففة كالزبيب أو العصائر المركزة كالمانجو والمشمش والبرتقال.

■ أهمية تناول الفواكه:
لا تقل أهمية الفواكه عن أهمية الخضراوات الطازجة ، فهى تمنع الأمراض المزمنة كالسكر وضغط الدم والسرطان ، وخاصة سرطان الجهاز الهضمى .

تساعد فى الحفاظ على وزن وشكل الجسم فهى قليلة الطاقة ، وبها ألياف تمنع الأكسدة والإمساك وبوتاسيوم يمنع حصوات الكلى ، وقليلة الدهون والطاقة، والفيتامينات والأملاح المعدنية وتقلل الكولسترول وتصلب الشرايين وضغط الدم وبها مجموعة متوازنة من الفيتامينات والأحماض الأمينية الأساسية .

■ نصائح عامة

الفواكه تكون فى موسمها ، وتحفظ فى الثلاجة بدون سكر على هيئة شرائح وتقدم مع الطعام على المائدة يمكن إضافة الفواكه كالموز والفراولة إلى الزبادى أو مع اللبن .

الألبان : رغم وصول الطفل إلى مرحلة الفطام إلا أنه لا غنى عن تناول اللبن وكل منتجاته .

وصدق رسولنا الكريم الذى كان يدعو الله عند تناول اللبن أن يزيدنا منه ، ولم يطلب ما هو خير ، وهذا يعنى أن اللبن خير طعام ، وهو يحتوى على كل ما يحتاجه الجسم لكى ينمو نموًا صحيحًا سليمًا . الاحتياج اليومى فى السنوات الأولى للفطام هو كوبان أما ما قبل البلوغ فيكون ٣ اكواب ، ويفضل قليل الدسم ، وأن يكون قليل السكر أو منعدم السكر فى مرضى فرط الحساسية للاكتيلوز.

قيمة اللبن الغذائية كبيرة جدا ، فهى تساعد على بناء وتجديد الأنسجة ، وبها كالسيوم وفوسفور تساعد على بناء العظام والأسنان ومنع هشاشة العظام لما بها من فيتامينات متعددة .

المنزوع الدسم منه يمنع تصلب الشرايين والزبادى سهل الهضم ، ويمكن إضافة الفواكه وشرائح طازجة فى اللبن .

■ اللحوم والأسماك :

مصدر البروتين الحيوانى موجود فى اللحوم والأسماك والدواجن والبيض . وهى مصدر غنى بالبروتين ويفضله الجسم عن البروتين البنائى لسهولة الاستفادة منه ويحوى أحماضًا أمينية غنية.

اللحوم الحمراء قليلة الدسم خالية الدهن كاللحوم والحيوانات والدواجن والأرانب والأحشاء كالكبد

والقلب والأسماك الطازجة مثل أسماك مياه الأنهار والبحار ، الأسماك منها المملح والمدخن كالرنجة والمحفوظ كالسلمون والتونة كلها لها فوائد جمة ولا بد من التنويع من طيور ولحوم وأسماك وبقوليات غنية بالبروتين مثل اللوبيا والحمص والعدس والفاصوليا والصويا والفول السودانى .

- فى السنوات الأولى من العمر يحتاج الجسم من ٢ إلى ٢,٥ جم /كجم من وزن الجسم يقل ذلك تدريجيا حتى سن ما بعد البلوغ يحتاج الجسم من ١,٥إلى ١ جم / كجم يوميًا .
- إن البروتين الحيوانى هو خير الأغذية وأعلاها فائدة فهو يحتوى على ما يحتاجه الجسم من فيتامينات وحديد والعناصر الأخرى النادرة كالزنك والماغنسيوم ، ويساعد فى تكوين العظام والعضلات والأعصاب وخلايا الدم الحمراء ومانع للأكسدة تحتوى الأسماك من الأحماض الأمينية الغير المشبعة المسماة أومجا ٣ لها دور هام فى وظائف المخ ومنه الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب.
- لا بد من تشجيع الأطفال بعد سن الفطام أن يكون البروتين الحيوانى أحد الوجبات الرئيسية اليومية لما له من دور هام وحاجة الأطفال له أكبر من حاجة الكبار إليه لارتفاع معدل النمو فى الأطفال ، وليس من الواجب أن تجعل منهم نباتيين وإن لزم الأمر لا بد من أن تشمل الوجبة على مصادر نباتية تحوى نفس القدر من البروتين كالمكسرات وفول الصويا والبسلة، لأن بها حديدًا والكالسيوم من الكرنب والزنك من اللوبيا والفاصوليا .

■ سلوك الأطفال ما قبل الحضانة الغذائى :

الأطفال أقل من ٣ سنوات لهم سلوك خاص بهم عند تناول الغذاء فهم يرفضون نوعًا من الطعام وغدا يكون طعامهم المفضل يرفضون الأكل داخل البيت ويفضلون طعام خارج البيت ويكونون سعداء بتناول الطعام أو تناوله مع أطفال من نفس أعمارهم .

■ وجبة أطفال ما قبل الحضانة يجب أن تكون متنوعة :

- اللحوم والأسماك والطيور والبيض والبقوليات مع الخبز والأرز والخضراوات والفواكه بالإضافة إلى الألبان وكل منتجاتها .

- مراعاة أن كل طفل له مزاج وطابع خاص به فى تناول الطعام وأن شهيتهم المتقلبة ناتجة عن تناول بعض السكريات والعصائر .

وعليك عزيزتى الأم تقديم الطعام بكميات صغيرة ومعقولة وعالية الفائدة الغذائية وتعويد الطفل على احترام مواعيد الطعام وأهميته .

■ علاج رفض طفل ما قبل الحضانة للطعام :

- البعد تماما عن الوجبات غير الصحية كالشبسى والشوكولاته والبسكويت .

- استخدام الطفل للملعقة الصغيرة والجلوس بجلسه مريحة .

- عدم إرغام الطفل على وجبات معينة .

- تناول وجبات متكاملة أمام الطفل من قبل الأهل ، وخاصة الشخص الذى يحبه .

■ عدد الوجبات :

٣ وجبات أساسية مع وجبتين إلى ٣ وجبات بين الوجبات الرئيسية ، والمشروبات الصحية هى المفضلة وأفضلها على الإطلاق هو اللبن حيث أن الطفل العادى يحتاج ٣ أكواب لبن فى اليوم .

■ طبيعة الوجبات :

متنوعة – مشاركة الأطفال لبعضهم فى تناولهم الوجبات – التركيز على تنوعها وتشجيعهم على شرب الماء والعصائر الطبيعية بدلا من العصائر الصناعية – يجب أن يكون تناول الطفل لطعامه يكون مبنيًا على رؤية من قبل الوالدين.

■ مرحلة الحضانة :

إن بداية فترة الحضانة بداية حياة جديدة فى الطفل حيث الروتين اليومى الذى يبدأ فى الصباح يترك المنزل يلزم تناول وجبة الفطور والحليب مع التنوع فى الطعام . وتشجيع الطفل على المشى والاستمتاع بأنشطة جديدة فى الحضانة ، ومعرفة هوايات الطفل والإقلال من الكمبيوتر والتليفزيون حيث لا يتعدى ساعتين فى اليوم – وزيادة النشاط الجسمانى بالألعاب الجسمانية ومشاركة البعض له فى ذلك حتى لا يشعر الطفل بالملل .

■ وقت الوجبات:

الوجبات مع الأسرة أفضل الأوقات مع فتح حوارات مع التحدث مع الطفل عن فائدة كل نوع من أنواع الطعام بالنسبة للجسم .

* على سبيل المثال:

شرح الوجبة الصحيحة والصحية بأنها تشمل على ٤ عناصر أساسية.

فيتامينات وأملاح ومعادن ووجبات إضافية [فواكه سندوتشات جبنة رومى وبيضاء ، ومشروبات صحية كالألبان والعصائر من الفاكهة الطبيعية] .

مجموعات الطعام هى نشويات من خبز وأرز - فواكه وخضراوات - لحوم وأسماك ودواجن وبقوليات وبيض وزبادى والجبن وغيرها .

- رسالة لكل أم يهمها أمر وصحة طفلها :

- تناول الأغذية الملونة والمحفوظة والشبسى والمصاصة وغيرها من الأطعمة الصناعية تؤدى إلى فقدان شهية وزيادة الوزن وضعف عام وإمساك مع صعوبة واضطراب الهضم نقص وخلل بالكبد والكلى والإصابة ببعض أمراض الأورام .
- شجعى أي عادات صحية سليمة لكل أفراد الأسرة .
- طفلك هو الذى يحدد كمية طعامه ساعديه على وجبات صحية خفيفة من الوجبات ، القيام بإحداث سمر وحديث شيق أثناء تناول الطعام وجو هادئ .

■ ■ ■

تغذية أطفال المدارس

بداية مرحلة الشعور بالمشاركة الاجتماعية وإقامة صداقات خارج محيط الأسرة والتأثر بتلك الصداقات وسرعة التعلم فكل البلدان تجعل عمر ٦-٧ سنوات بداية المرحلة الابتدائية لأن الطفل فى هذا السن يتعلم بسرعة .

■ أهمية التغذية لسن المدارس :



- التغذية السليمة التى تحوى كل عناصر الغذاء الرئيسية لها دور كبير فى السلوك السليم والتقدم الدراسى والذكاء .

- لقد أثبتت الدراسات انحدار معدل الذكاء واضطراب السلوك من فرط نشاط وقلة تركيز ، الطفل المعاند أو المشاكس يؤدى ذلك إلى نقص عناصر نادرة مثل الزنك والفيتامينات والأملاح والعناصر الأخرى .
- التزام الطفل بأهم وجبة وهى وجبة الإفطار ويجب أن تكون متضمنة أحد منتجات الألبان ووجبات إضافية فى وسط اليوم الدراسى ليحفظ للطفل نشاطه وزيادة ذكائه ومعدل التحصيل .
- البعد عن الأطعمة قليلة الفائدة والمحتوية على مواد حافظة تؤدى إلى إضرار بالصحة والذكاء ومستوى التركيز والتحصيل الدراسى .

■ العادات السيئة فى التغذية :

- عدم الفطور مما يؤدى إلى :

الإحساس بالإجهاد والتعب والنفور من المدرسة والخمول وقلة التركيز .

- تناول وجبات خفيفة غير صحية من الوجبات كالشبسى والكراتيه والكرانشى والمصاصة وخلافه من الأغذية الصناعية ولذلك ننصح بتناول اللبن أو الفواكه كوجبة خفيفة .
- تناول الوجبات فى نهاية العام الدراسى يؤدى إلى فقدان الشهية فى وجبة الغذاء
- .عدم تناول الخضراوات والفواكه مما يؤدى إلى نقص عناصرها الرئيسية من الفيتامينات والأملاح والمعادن .

■ تقييم حالة الطفل الغذائية :

- قياس الوزن والطول ومحيط الذراع والرأس ومحيط الصدر ، وقياس سمك الجلد فى الذراع العلوى ومقارنة الناتج بالجداول المعدة لذلك .
- فحص إكلينكى ثانٍ للكشف عن علامات سوء التغذية .
- فحص مختبر صورة دم .والهيموجلوبين وبروتونات الدم .

■ ■ ■

أمراض سوء التغذية لطلبة المدارس

أى خلل فى امتصاص الجسم للعناصر الغذائية أو الاستفادة منها على الوجه الأكمل سواء بعضها فى الغذاء أوغيابها أو عدم وجود إنزيمات هاضمة بها أو صعوبة امتصاصها والمعلوم أن الهضم يتم بتجويف الأمعاء بتحويل المواد الصعبة المعقدة إلى مواد بسيطة يسهل هضمها وامتصاصها عن طريق خلايا الأمعاء إلى الدم ومنه إلى كافة خلايا وأعضاء الجسم .

« أى خلل فى هذه المرحلة يسمى سوء تغذية ».

■ الأعراض المصاحبة لسوء التغذية :

- نفور الشخص من بعض الأطعمة .
- فقدان الوزن وعدم اكتساب وزن جديد.
- اضطرابات وأصوات بالبطن مع انتفاخ .
- إسهال متكرر ومغص بالبطن .
- ضعف عام ضمور العضلات .

الأسباب – الأعراض – العلاج لأمراض سوء التغذية تمت الإشارة لها فيما سبق .

الاتصال بالمؤلف : ٠٥٠٢٣٠٧٨٧٣ - ٠١٠٩٧١٣٨٣٠

■ ■ ■

الأغذية المكملة

يتمشى هذا النظام حسب احتياج الطفل.

يمكن إدخال الفواكه والخضار من الشهر الرابع نظرًا لعدم احتياج الطفل لطاقة ، واكتمال نمو الجهاز الهضمى مع مراعاة النظافة والأمان وسهولة تحضير ، وغنى بالطاقة من الأطعمة المتوافرة لكل مجتمع يعطى على فترات من ٣-٤ مرات يوميا مع تناول الأسرة لطعامها .

■ أنواع التغذية التكميلية :

إن تطور أعصاب وعضلات الفم واللسان تجعل الطفل قادر على المضغ وتحريك الطعام والاحتفاظ به داخل الفم وعدم طرده للخارج مع الرغبة فى تذوق الطعام واكتمال الجهاز الهضمى ، وبداية ظهور الأسنان تبدأ بعد عمر ٤ شهور يكون الطفل فى حاجة لمكملات حيث أن الثدى أصبح غير كاف مع عدم زيادة فى الوزن وبكاء من الجوع بعد الرضاعة من الثدى .

مجتمعنا به الحبوب الغذائية مثل الأرز والقمح والذرة والبطاطا والبطاطس والقلقاس وموز وكلها تحتاج طهى وهرس بعد الطبخ لتناسب الطفل بها عناصر الطاقة مثل البطاطس والأرز والبطاطا بها حديد كاللحوم والأسماك والبيض واللبن والكبدة واللحوم الحمراء ولحوم الطيور والبقوليات والفاصوليا واللوبيا والخضراوات الخضراء كالسبانخ وأغذية بها فيتامين ج لزيادة امتصاص الحديد كعصير برتقال ليمون جوافة ، البروتينات كل أنواع البروتين الحيوى مع هرسه مع الأرز ، الزيوت والدهون الغير مشبعة مهمة جدا لتكوين الجهاز العصبى ، واستعمال العسل لا ينصح به قبل نهاية العام الأول من العمر لعدم قدرة الجسم على هضم تمثيل العسل مع بعض الاضطرابات المعوية وذلك لأن العسل يحمل نسبة إصابة ١% .

نستند إلى قول الله تعالى الذي أمر النحل أن تسلك سبل ربها ليخرج من بطونها عسل فيه شفاء للناس ويحول كل ١٠٠جم منه على ٣١٢ كجم كالورى ٧٧ جم سكريات ٤ بروتين أو دهون ٥ جم كالسيوم ٥جم صوديوم ٣ كجم فيتامين هـ ويحتوى سكروز جلكوز فركتوز دركستيرين ، وهذا يجعل أهل الحكمة يفضلون العسل عن السكر فى الاستخدام ليُحليه ويعطى نسبة أكبر من ١٣٥% وهذا إن لم تمتد الأيدى إليه بالتلوث وقت التخزين ، إن الفساد لا يظهر إلا بما كسبت أيدي الناس إضافة بعض المواد الحافظة أو سوء تخزين .

■ نصائح عامة :

- تناول أطعمة إضافية لا يمنع استمرار الرضاعة لمدة عامين .
- بداية الإضافات الصلبة من الشهر السادس .
- الطفل يأخذ حسب الطلب وتكون الوجبة مهروسة جيدا لكى تكون سهلة البلع والمضغ.
- تشجيع الطفل على استعمال الملعقة وتناول الطعام بنفسه مع وجود أى شخص بجواره لمراقبته لمنع أى أذى له .
- سلامة ونظافة الطفل وأمانته والبعد عن التخزين الغير سليم .
- نبدأ بملعقة صغيرة تزداد يوميا .
- لا تعتمدى على ما تعطى لطفلك من أكل لكن على كيفية إعطاء الطعام له وزيادة تدريجية وزيادة عدد المرات وتكون متنوعة لتلبى احتياجه .

تقييم الحالة الغذائية

- الكشف الإكلينيكى وملاحظة علامات سوء التغذية .

- فحوص الدم من صورة دم بروتينات البلازما

-الفحوص الإشعاعية [وزن- طول- محيط الذراع – الصدر – الرأس- سمك الجلد] ثم مقارنة ذلك بالجداول العالمية .

Body Mass Index and Risks of Overweight

BMI TABLE

HEIGHT (ft/in)	WEIGHT (lb) 120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330
4'5"	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	83
4'6"	29	31	34	36	39	41	42	46	48	51	53	55	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80
4'7"	28	30	33	35	37	40	42	44	47	49	51	54	56	58	61	63	65	68	70	72	75	77
4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	70	72	74
4'9"	26	28	30	33	35	37	39	41	43	46	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67	69	72
4'10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	57	59	61	63	65	67	69
4'11"	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65
5'1"	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	53	55	57	59	61	62
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60
5'3"	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57	59
5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57
5'5"	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	33	34	36	37	39	40	42	44	45	47	48	50	52	53
5'7"	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38	40	41	43	44	46	47	49	50
5'9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44	46	47	49
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47
5'11"	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43	45
6'1"	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42
6'3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41
6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40
6'5"	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39
6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38
6'7"	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37
6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36
6'9"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
6'10"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Less risk — More risk

- قياس معدل الوزن اكثر من ١٢٠% من الطبيعى سمنة وبدانة.
- ٩٠- ١١٠ % طبيعى .
- أقل من ٦٠% سوء تغذية .

لمتابعة الوزن كالآتي :

- الوزن عند الولادة = (٣-٣,٥ كجم) .

- ٤ شهور = ٦ كجم .   - ٨ شهور = ٨ كجم .

- سنة = ١٠,٩ كجم .

- ٢ سنة ١٢ كجم .

- ثم تحسب معادلة الوزن بـ(كجم) .

= العمر بالسنوات × ٢ + ٨ = كجم .

أو العمر بالسنوات × ٣ + ٥ = كجم .

لحساب الطول :

- الطول عند الولادة = ٥٠ سم .

- بعد سنة = ٧٥ سم .

- ثم يحسب بمعادلة الطول = العمر بالسنوات × ٥ + ٥

- محيط الرأس عند الولادة = ٣٥ سم

- ثم يزاد ١سم كل شهر في السنة الأولى ٤٧سم .

- ثم ١سم كل سنة حتى سن البلوغ .

للحفاظ على معدلات النمو الطبيعية يلزم ممارسة عادات غذائية سليمة فالغذاء أساس لرفع مقاومة الجسم للأمراض وسلامة الجهاز الهضمى ، والامتصاص الغذائى تساعد على سرعة الشفاء من الأمراض وسلامة الجسم مع اكتسابه الحيوية والقوة .

إن كان سوء تغذية الرضيع يؤدى بالطفل إلى نقصان أكثر من ٦٠% من وزنه الطبيعى مع عدم وجود تورم فى العام الأول من العمر أو الطفل الأحمر الذى يفقد ٨٠% من وجود تورم وعلامات ثابتة ناتجة من نقص البروتين والاعتماد على الكربوهيدرات وتحدث فى حالات الفطام المبكر .

علامات ثابتة : تأخر النمو....ضمور........العضلات، ورم بالقدمين .

علامات متغيرة : لون الشعر مثل .لون علم مصر...... واكتئاب ،فقد اللذة والثقة وفقدان الشهية وفقر دم تغير فى القدرات العقلية .

العلاج : الوقاية مثل استمرار الرضاعة الطبيعية وتقديم البروتين وأغذية مكملة علاج فقر الدم مثل أنيميا الحديد والأنيميا الخبيثة ، ونقص بعض العناصر مثل الزنك والسليوم وفيتامين أ ، هـ .

السمنة : مرض شائع لوجود أجهزة الترفيه مثل TV والكمبيوتر التى تجعل الأطفال يقضون فترة طويلة أمامهم فالجلوس يؤدى إلى عدم حرق طاقة وإلى كثرة تناول الأطعمة لذا ينصح بالآتى :

- ممارسة النشاط البدنى والجسمانى والعقلى .
- جعل الطعام فى مواعيد ثابتة والاستمتاع به مع الأسرة .
- ممارسة الرياضة .
- التليفزيون والكمبيوتر لا يزيد عن ساعة ونصف يوميا .
- منع الحلويات والسكريات وخاصة من الوجبات .
- العمل على جعل الطفل يعرف كل آداب الطعام من استعمال اليد اليمنى يأكل مما يليه أو يشعر بلذة الشبع أثر الجوع .
- الإكثار من الشيء الذى خلق كله منه كل شيء حى وهو الماء .

التغذية السليمة فى مرحلة البلوغ

تبدأ هذه المرحلة بتغيرات فسيولوجية لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى فى كيفية تحرر الغدد الدماغية وبدء إفراز هرمونات البلوغ وظهور علامات النضج الجنسى وما يصاحبه من تغيرات اجتماعية ونفسية وجسمانية على هيئة نمو سريع مع تغيرات فى بعض السلوك مثل : حب الاستقلالية فى الرأى والعناية بالمظهر مع ظهور اضطرابات نفسية مثل الغضب والاكتئاب وتعاطى المخدرات وعقاقير الهلاوس وغير ذلك .

إن الدين الإسلامى بتعاليمه السامية وتربيته السليمة للنفس البشرية هو الذى يضمن لنا السلام فى هذه الفترة الحرجة التى يتوقف عليها مستقبل الشخص والمجتمع والأمة والعالم بأسره. والغاية التي من أجلها خلقنا الله سبحانه .

■ أهمية الاهتمام بتغذية فترة البلوغ :

هناك يحدث طفرة من النمو السريع الذى يتطلب غذاء بكميات كبيرة ومتنوعة وهى فترة بناء وتخزين الزائد مثل الأملاح والكالسيوم والفوسفور بالعظام الذى يستطيع أن يمنع هشاشة العظام عند الكبر ويحمى الجسم من الكثير من الأمراض .

- عدم التغذية السليمة تأخر النمو فلا يحدث فقد فى الطاقة ونستطيع تعويض التأخر الحادث فى سنوات العمر الأولى عن طريق التغذية السليمة ، وتخزين الفائض فى الجسم كالحديد والفوليك يمنع أنيميا الحمل وتشوهات الجهاز العصبى فى الأجنة .

- التغذية السليمة تسد احتياج الجسم وتساعد على النمو والتطور الجسمى السليم وجعل مخازن الجسم كافية لسد العجز عند الحاجة لذلك . وتمنع وتقلل من أمراض سوء التغذية والخلل الغذائى مثل أمراض القلب والشرايين والسرطان وهشاشة العظام ومرض السكر .

- العناصر الغذائية كالحديد يزداد الحاجة إليه فى حالات البلوغ لزيادة كتلة الجسم وظهور الطمث .

- نمو العظام السريع فى مرحلة البلوغ والمراهقة يتطلب كالسيوم بكميات أكبر لسد الحاجة ومنع هشاشة العظام.

- عنصر اليود ضروري لهرمونات الدرقية وهي هرمونات الذكاء والنشاط والحيوية .

- العناصر النادرة كالزنك نقصها يؤدى إلى تأخر وتطور النضج الجنسى .

- الفيتامينات السابقة سواء الدهنية(أ د هـ ك) أو المائية مثل ب المركب ، ج تزداد الحاجة إليهم عند البلوغ للحفاظ على النمو النفسي والجنسي .

- الهرم الغذائى كما هو موضح بالشكل يشمل المجموعات :

الحبوب ، الخضراوات ، والفاكهة ، الألبان بكل أنواعها ، اللحوم ، الزيوت.

الغذاء الصحي السليم

هو ذلك الغذاء المتوازن الذى يشمل الكمية والنوع من الأطعمة والمشروبات التى تلائم وتناسب الجسم البشرى من حيث إمداده بالعناصر الغذائية والطاقة اللازمة لنمو الجسم وتطوره الطبيعى وتحافظ على خلايا وأنسجة وأعضاء الجسم من أى خلل .

إن كمية الغذاء أوصى بها الذى لا ينطق عن الهوى سيدنا محمد ﷺ بأنها لا تقل عن لقيمات يقمن صلب ابن آدم ولا تزيد عن ثلث ملء المعدة من الطعام .

نصائح عامة للبالغين فى التغذية السليمة

- الخضراوات والألياف ومضادات الأكسدة تلعب دروا هاما فى الوقاية من السرطان .
- الدهون واللحوم الحمراء لها دور لحدوث سرطان القولون .
- وجبة الإفطار هامة للحفاظ على نشاط وتركيز وإتقان العمل .
- عدم النوم بعد الأكل مباشرة لمنع الارتجاع المريء .
- تناول كمية متوازنة من الطاقة لمنع السمنة .
- الإقلال من الدهون المشبعة لمنع تصلب الشرايين وارتفاع الضغط وأمراض القلب .
- زيادة الفيتامينات والأملاح المعدنية لمنع حدوث خلل غذائى ونقص هذه العناصر .
- الاهتمام بالأ نشطة الجسمانية والرياضية .
- نظافة ونقاوة الغذاء وبعده عن المكسبات الصناعية كالطعم واللون والغير مهجنة أو المحفوظة أو المحتوية على مبيدات حشرية .
- تناول كميات متوازنة من الأغذية والمشروبات المحتوية على طاقة .
- الحفاظ على الوزن فى فترة المراهقة ليستمر مدى الحياة فى صلة من التناسق.
- الإقلال من الدهون والسكريات .
- ابتعد عن مكسبات الوزن مثل الحالة الركيدة الخاملة الخالية من النشاط - ابدأ حياة نشطة ابتعد عن التليفزيون والكمبيوتر ، أو التقليل منهما لدورهما الكبير فى السمنة .
- استعمل رجليك فى الحركة والمشى والجرى والعمل والانضمام لأى فرق رياضية .
- لا تأكل أى غذاء غير صحى خارج المنزل إلا للضرورة مع البعد عن المقليات والحلويات .
- لا تأكل إلا عند الشعور بالجوع ، لا لشكل الطعام المغرى أو للشعور بالملل والاكتئاب والحزن .
- تغذية سليمة فى الصغر تصنع رجلاً مسنًّا بدون مرض السكر وأمراض القلب وشرايين القلب وجلطة السكتة الدماغية وهشاشة العظام والتغذية السليمة تمد الإنسان.... حيوية وطاقة وصحة سليمة حتى انقضاء الأجل بإذن الله.

■ ■ ■

الإرشادات الغذائية لمرضى الكبد

مقدمة

كبد المصريين في خطر وهذه هي الأسباب وعليكم العلاج :

١- تراكم السموم الناتجة عن جهل في تناول الأطعمة المحفوظة والتي بها نسب غير صحية من المواد الحافظة ، أو استخدام المبيدات الحشرية التي تتراكم في الكبد وتؤدي إلى فشل وظائفه وتعاني منها باقي أجهزة الجسم مثل الكلية والبنكرياس .

٢- تناول الوجبات المشبعة بالدهون التي تتراكم في الكبد وتضعف وظيفته وقلة الخضراوات بالأكل ، حيث إن طبق السلطة الأخضر هو أكبر مضاد للأكسدة ويمنع السرطان ويحمي الكبد

٣- إرهاق الكبد بكثرة الطعام مما يؤدي إلى قصور وظائفه ، وسبحان الله العليم بخلقه الذي ضمن لنا السلامة في نصف آية من كتابه الكريم ﴿وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ﴾ وأخبر رسول الله (ص) أن الحمية رأس الشفاء والمعدة بيت الداء ، وأن أقل شيء يتناوله الإنسان لقيمات لتضمن بقاءه وأقصي شيء أن يأكل ثلثًا لطعامه وثلثًا لشرابه وثلثًا لنفسه .

٤- الأدوية التي تستخدم دون إشراف طبي وهي سامة للكبد واستخدام بعض العقاقير المنبهة والمخدرة ومسكنات الألم التي قد تحطم الكبد وتميت خلاياه .





خبز + أتربة + عوادم سيارات

= سرطان كبد









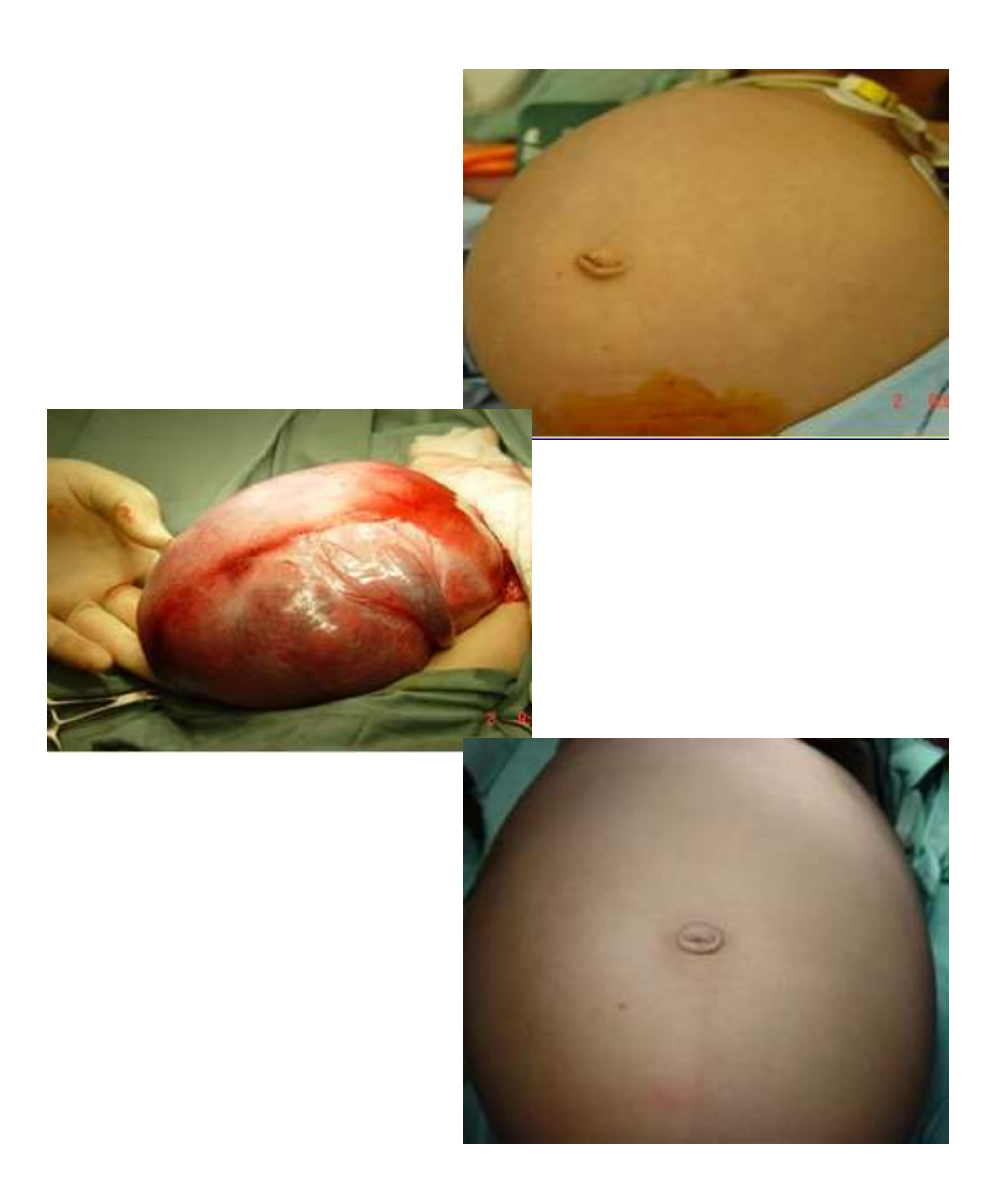








حتى الأطفال لم يسلموا من التلوث



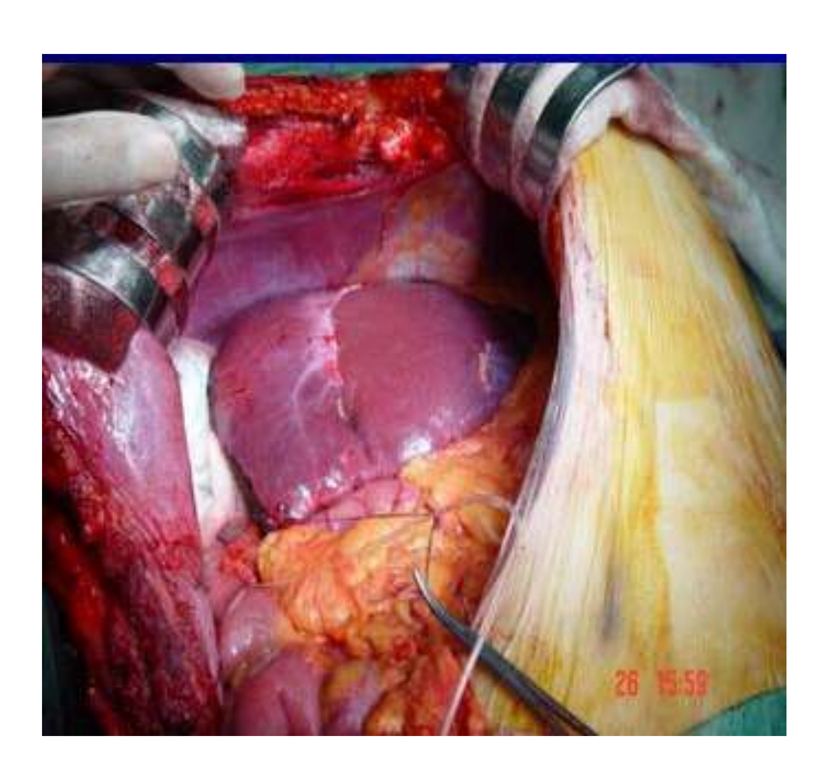
الكبد

*الكبد هو أكبر أعضاء الجسم البشري

picture for liver with GIT

* يقع في الجزء الأيمن العلوي من تجويف البطن تحت الحجاب الحاجز خلف الأضلع.

* يتكون الكبد من فصين رئيسين هما الفص الأيمن والفص الأيسر وآخرين صغيرين.



* في أسفل الفص الأيمن تقع المرارة والتي تتصل بالكبد عن طريق القناة المرارية ، والتي تقوم بتخزين العصارة الصفراوية المفرزة من الكبد.

■ وظيفة الكبد :

- الكبد قادر على أن يقوم بجميع وظائفه بشكل شبه طبيعي ٢٥% من طاقته لذا فلديه قدرة على أداء وظائفه حتى بعد فقدان ٧٥% من قدرته الوظيفية.

- يقوم بدور رئيسي في التعامل مع السكريات والبروتينات والدهون في جسم الإنسان.

- صنع مئات الأنواع من البروتينات التي يحتاج إليها الجسم في بناء خلاياه المتعددة في الأعضاء المختلفة.

- يقوم بإنتاج البروتينات المنظمة واللازمة لتخثر الدم وتجلطه .

- فرز العصارة الصفراوية الكبدية التي تقوم بدور رئيسي في هضم الطعام والمساعدة على امتصاصه وخاصة الدهون والفيتامينات المذابة في هذه الدهون.

- تحويل الأحماض الأمينية إلى يوريا.Urea

- الكبد جزء مهم من أجزاء الجهاز المناعي في الجسم: يقوم بإنتاج عوامل مناعية لمقاومة العدوى وإزالة الجراثيم والميكروبات من الدم .

- بواسطة الإنزيمات المتنوعة والكثيرة جدا بالكبد لديها القدرة على التعامل مع آلاف المركبات الكيميائية والعقاقير المختلفة وتحويل أغلبها من مواد سامة إلى مواد غير سامة أو مواد نافعة.

■ وظائف الكبد: « الكشف عنها معمليًّا » .

- يطلق مسمى وظائف الكبد على فحوصات الدم (Liver Function Tests)

والتي تشمل ما يلي:

أ- مستوى الصفراء في الدم.Bilirubin .

ب- مستوى البروتينيات والألبيومين.Total protein & Albumin .

ج- مستوى إنزيمات الكبد مثل.AST, ALT, ALP, GGT .

*إن ارتفاع مستوى الإنزيمات يدل على وجود خلل ما في الكبد أو في القنوات الصفراوية ، ولكنها لا تدل على قدرة الكبد الوظيفية ، وعندما تكون هذه الإنزيمات طبيعية فليس بالضرورة أن يكون الكبد سليمًا.

التهاب الكبد الوبائي (أ)

*فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) شديد العدوى ويكون أحيانا مميتًا، ويصيب الفيروس ما يقارب ١,٤ مليون إنسان على مستوى العالم كل سنة .أثناء السفر إلى بلدان ينتشر فيها الفيروس تكون نسبة الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي(أ) أكثر من نسبة الإصابة بالتيفود .

كيفية الإصابة؟

يتواجد الفيروس في براز الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي(أ) ، وتنتشر العدوى عادة من شخص إلى شخص أو تتم الإصابة عن طريق الأكل والشرب الملوثين بهذا الفيروس من شخص مصاب به .فمثلا تتم العدوى عن طريق تناول الطعام غير مطهي) مطبوخ (كالمحار، السلطات، الفواكه التي تؤكل بدون تقشير بعد غسله بماء ملوث أو بعد تلوثه من عمال المطاعم المصابين بالفيروس.

* التهاب الكبد الوبائي (أ) لا يتحول إلى مرض مزمن ولكن شفاء الأطفال التام بطيء التام يكون الإصابة عند بالذات أقل من ٦ سنوات عادة تكون الإصابة بدون أعراض واضحة .بالنسبة للبالغين تستمر الأعراض لمدة شهر تقريبا والشفاء التام يستغرق ٦ أشهر . تحدث انتكاسة مرضية عند ٢٠% من المرضى . هذه الانتكاسة تضعف المريض لمدة ١٥ شهر تقريبا.

الوقاية؟

بالإمكان تجنب الإصابة بالفيروس بواسطة اللقاح الواقي أو المضادات المناعية immune globulin. المضادات المناعية توفر حماية قصيرة المفعول ٥-٣ أشهر . أما اللقاح الواقي أو التطعيم فيوفر حماية طويلة المفعول تستمر لمدة٤ سنوات تقريبا.

كيفية الحماية من الإصابة؟

إذا كنت تعيش - أو تنوي السفر إلى - بلد ينتشر فيه الفيروس أو تتعرض لخطر الإصابة لسبب ما فإنه بالإمكان تجنب الإصابة باتباع التالي:

- ☐ غسل اليدين جيدا قبل الأكل .
- ☐ غلي ماء الشرب أو شراء مياه صحية .
- ☐ عدم تناول طعام نيئ (غير مطهي) كالمحار، السلطات، والفواكه التي تؤكل بدون تقشير. هذه المأكولات ربما تكون ملوثة حتى في أفخم المطاعم .
- ☐ تجنب المشروبات التي تباع في الشوارع .
- ☐ التطعيم ضد فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) .

العلاج؟

لا يوجد دواء خاص لعلاج التهاب الكبد الوبائي حيث شفا ١٠٠% من
فيرس (أ) ويتم اتباع الآتي:

- التغذية السليمة حسب رغبة المريض .

- أخذ قسط من الراحة .

- استخدام المسكنات مثل باراسيتامول لتخفيف الحرارة وتسكين الألم .

- فيستطيع الشخص تناول أي شيء يشتهيه دون أي تحفظات، مع الإكثار من السوائل والفاكهة.

- يتم تدمير الفيروس عند حرارة ٨٥ درجة مئوية لمدة دقيقة أو بإضافة الكلورين. لذا لابد من طبخ الطعام جيدا وإضافة الكلورين لماء الشرب أو غليه قبل الاستعمال .

- اتخاذ المريض الاحتياطات اللازمة لمنع إصابة الآخرين.

- عدم مشاركتهم في الأكل والشرب .

- عدم مشاركتهم في أغراضهم الشخصية .

- الاهتمام بالنظافة وغسل الأيدي بالماء والصابون عدة مرات يوميا، وخاصة بعد الحمام .

- الاستمرار على هذا النظام لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع من بداية الأعراض، حيث إن الشخص يكون شديد العدوى للآخرين خلال هذه الفترة.

التطعيم ضد فيروس أ :

- بدءاً من عمر سنتين. بعد الفطام لأن لبن الأم يقى الإصابة .
- يعطى مناعة لمدة من ٢٠ : ٢٥ سنة .
- يعطى مناعة بعد تعاطيه بفترة لا تقل عن ٤ أسابيع .
- للحقن العضلى على مدار جرعتين بفارق ٦ شهور.

دواعى التطعيم :

- الأشخاص المسافرون لمناطق تكثر فيها حالات الإصابة.
- الإقامة فى مستعمرات (مثال : الجيش.....) .
- الأطفال المقيمون فى مناطق تكثر فيها حالات الإصابة.
- المصابون بأمراض مزمنة فى الكبد أو أمراض نزف الدم.
- الذين يقدمون الرعاية اليومية المنزلية للمسنين أو الأطفال.
- العاملون فى معامل الطفيليات.
- المدمنون على الأدوية المخدرة عن طريق الحقن .

■ ■ ■

التليف الكبدي

Liver cirrhosis



تليف الكبد هو تليف يحل محل بعض النسيج الكبدي السليم، كما تتجدد بعض خلايا الكبد .

ويكون بالكبد كلا النسيجين كمحصلة لتفاعل النسيج الكبدي للعوامل التي يتعرض لها وتتسبب في إيذائه على المدى الطويل.

كما يحدث في هذه الحالة تعطيل سريان الدم بالكبد مما يجعله لا يؤدى وظيفته.

ويعتبر تليف الكبد السبب الثاني عشر في الترتيب ضمن أسباب الوفيات،حيث يتسبب في وفاة ما يقارب ٢٦٠٠٠ شخص في كل عام ، كما أنه يتسبب في معاناة ودخول للمستشفيات وتعطيل للإنتاج بمعدلات عالية.

■ أسباب تليف الكبد:

- تعاطى الخمر بكميات وبعد فترة من الزمان.

-<u>الإصابة المزمنة بفيروس سي</u> : وذلك حيث يسبب التهابا وتليفًا بسيطًا بالكبد والذي على مدى الزمن يؤدى إلى تليف الكبد .

- <u>الإصابة المزمنة بالفيروس بى ودي</u>:

- إصابة الكبد بالتهاب مناعي ذاتي.

- الإصابة ببعض الأمراض الوراثية مثل مرض ويلسون وغيره من الأمراض التي تؤثر في طريقة الكبد في تخزين وتصنيع الإنزيمات والبروتينات والمعادن وغيرها من المواد اللازمة لسلامة قيام الجسم بوظائفه .

- الإصابة بالكبد الدهني ، والذي قد يحدث لمرضى السكر أو بسبب السمنة.

- الإصابة بانسداد القنوات المرارية، حيث يسبب ارتجاع العصارة الصفراوية تلفًا بأنسجة الكبد.

- قد يكون السبب بعض الأدوية أو التعرض لمواد سامة .

■ أعراض تليف الكبد:

في البداية لا يعانى كثير من الأشخاص من أي شكوى ولكن مع تقدم المرض وزيادة النسيج الكبدي المصاب بالتليف و الذي يحل بدلا من النسيج السليم فإن الشخص يشكو من الأعراض التالية:

- ☐ الشعور بالتعب الشديد والإرهاق والضعف .
- ☐ فقدان الشهية.
- ☐ الشعور بالغثيان والدوار .
- ☐ فقدان الوزن.
- ☐ ألم بالبطن.
- ☐ وجود أوعية دموية بالجلد عنكبوتية الشكل .

ومع تقدم المرض أكثر وأكثر تبدأ المضاعفات في الظهور والتي قد تكون عند بعض الأشخاص هي أول أعراض المرض وعلاماته .

■ مضاعفات تليف الكبد:

- ■ يفقد الكبد قدرته على تصنيع البروتين المسمى بالألبومين ، فيتجمع الماء بين خلايا أنسجة الجسم فتتورم ويكون ذلك أكثر ما يظهر بالساقين ثم بالبطن.
- ■ تقل بروتينات تجلط الدم فينزف بسهولة مما يظهر على شكل احمرار براحتي اليدين.
- ■ تتجمع المادة الصفراء بالجسم ، وتظهر على شكل اصفرار بالعينين والجلد.
- ■ حدوث حكة جلدية نتيجة تجمع مادة الصفراء بالجلد.
- ■ تتجمع السموم بالجسم ، فيحدث تغير فى وظائف المخ بها← عدم الاهتمام بالمظهر واللامبالاة والنسيان وضعف التركيز وتغير في النوم ويصل للغيبوبة والموت.
- ■ تقل قدرة الكبد على التخلص من الأدوية فتتجمع بالدم وتكثر تأثيراتها الجانبية.
- ■ زيادة الضغط بالوريد البابي والذي يحمل الدم من الأمعاء والطحال إلى الكبد.
- ■ النزف نتيجة انفجار دوالي المريء من جراء زيادة ضغط الدم بالوريد البابي.
- ■ حدوث النوع الثاني من مرض السكر.
- ■ سرطان الكبد، نتيجة تشمع الكبد مما يتسبب في نسبة عالية من الوفيات.

تشخيص تليف الكبد:

- ■ يتم التشخيص من خلال الأعراض والعلامات.
- ■ عند فحص هذه الحالات يجد الطبيب الكبد متضخما وصلبا عنه في الحالة العادية وعند ذلك يأمر بأخذ عينات من الدم للتأكد من وجود المرض.

■ للتعرف أكثر على حالة الكبد قد يطلب الطبيب:

عمل أشعة مقطعية CAT scan وأشعة صوتية وأشعة رنين مغناطيسي MRI

أو عمل مسح scan للكبد باستخدام النظائر المشعةradioisotope

أو عمل فحص بالمنظار.laparoscope

علاج تليف الكبد :

التليف غير قابل للشفاء ، ولكن يهدف العلاج إلى إيقاف تقدمه وتقليل المضاعفات.

■ إيقاف أسباب المرض مثل : تعاطي الكحول ، التعامل مع المضاعفات.

☐ يستخدم عقار الإنترفيرون لعلاج الالتهاب الكبدي الفيروسي .

☐ الكورتيزون لعلاج الالتهاب الكبدي المناعي الذاتي autoimmune hepatitis .

☐ في حالة مرض ويلسون والذي يتسبب في زيادة عنصر النحاس copper بأعضاء الجسم فإن العلاج يهدف إلى إزالة هذا العنصر الزائد من الجسم.

☐ يجب إتباع نظام غذائي صحي healthy diet مع التقليل من الجهد الذي يبذله المريض.light physical activity .

علاج المضاعفات والتغذية :

■ الغذاء قليل الملح ومدرات البول للتخلص من السوائل الزائدة المحتجزة بالجسم.

■ المضادات الحيوية للتغلب على العدوى.

■ تستخدم أدوية لعلاج الحكة الجلدية.

■ التقليل من البروتين في الطعام حيث يؤدى لتراكم السموم بالجسم لقصور الكبد.

■ الملينات بهدف إزالة السموم من الأمعاء.

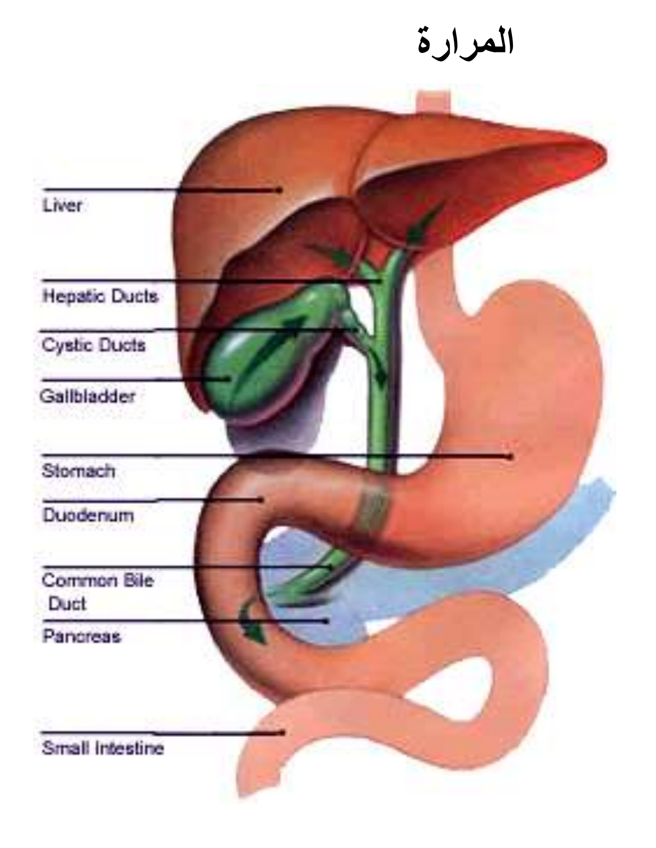
■ بالنسبة لزيادة الضغط بالوريد البابي فتستخدم مخفضات لضغط الدم مثل البيتا بلوكر.

■ في حالة نزف دوالي المريء يقوم الأطباء بحقنها بمادة تسبب تليفها وانسدادها مثل مادة الإثانولامين أوليت أو عمل ربط للدوالي برباط مطاطي.

■ تكون زراعة الكبد ضرورية عند عدم القدرة على التحكم في المضاعفات أو عند توقف الكبد عن أداء وظيفته وفى هذه الجراحة يتم إزالة الكبد المريض ويستبدل بالكبد السليم المزروع. وقد ساعد استخدام الأدوية المستخدمة في تثبيط المناعة مثل السيكلوسبورين والتاكروليمص - بهدف عدم طرد الجسم للكبد المزروع - في زيادة نجاح هذه الجراحات.

■ ■ ■

المرارة



.. التركيب والوظيفة :

- المرارة كيس عضلي صغير يقع تحت الكبد في المنطقة العليا اليمنى من البطن ، ذو فتحة واحدة من الأعلى تربطها بأنبوب قصير متفرع من قناة طويلة تأتي من الكبد وحتى الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة أو ما يسمى بالإثنى عشر .
- تفرز خلايا الكبد وبشكل مستمر سائلاً لزجًا ذا لون ذهبي مائل للاخضرار وطعمه مر يسمى بالعصارة الصفراوية .
- عندما يأكل الإنسان يرسل الغشاء المبطن للأمعاء للمرارة رسالة بحاجته للعصارة التي احتفظت بها (وذلك عبر رسالة كيميائية تتمثل في هرمون الكوليسيستينين الذي يفرزه الغشاء المبطن للأمعاء وينتقل عبر الدم إلى المرارة) .
- وعندما تصل الرسالة للمرارة تقوم بالانقباض (يساعدها في ذلك الطبقة العضلية التي تغلفها) وتفرغ محتواها من العصارة الصفراوية عبر الأنبوب الواصل بينها وبين الأمعاء. هناك حارس عضلي يحرس الفتحة الأخيرة للأنبوب الصفراوي التي تربط هذه القناة بالأمعاء يكون دائما مغلقًا ولا يفتح إلا إذا وصل الطعام للأمعاء ، ليسمح بمرور العصارة الصفراوية التي أفرغتها المرارة وكذلك العصارة الآتية من الكبد .

هل يستطيع الإنسان مشاهدة العصارة الصفراوية؟ في حالات القيء الشديد وخروج محتويات الأمعاء .

- عندما تنتقل العصارة الصفراوية إلى الأمعاء فإنها تقوم بدور مهم في هضم وامتصاص المواد الدهنية والكلسترول وكذلك امتصاص الفيتامينات التى تذوب فى الدهون A , K , D , E .
- وأثناء مرورها في المعي الدقيق والغليظ تتعرض العصارة الصفراوية إلى تفاعلات ينتج عنها تغير لونها إلى الأصفر المائل للون البني بدلا من الأصفر المائل للون الأخضر وهذا اللون هو الذي يكسب لون البراز اللون الأصفر البني .

■ أما في حالات الإسهال فإنه قد لا يوجد وقت لتحول لون العصارة فنجد لون البراز قد يكون أخضرًا كما في إسهال الأطفال .كما يستطيع الشخص مشاهدة العصارة الصفراوية عندما يصاب المريض بقيء شديد يؤدي بعد إفراغ محتويات المعدة إلى نزول سائل أصفر مر وهو سائل العصارة الصفراوية .

■ حصوات المرارة :

هى تجمعات لأجسام صلبة خشنة قد تكون صغيرة جدا بحجم حبة الذرة وقد تكون كبيرة بحجم المرارة نفسها أو بأحجام مختلفة أخرى بين هذين الحجمين.

كيف تتكون حصوات المرارة؟

العصارة الصفراوية الموجودة داخل كيس المرارة عبارة عن سائل مذاب فيه عدد من الأجسام الصلبة تمامًا مثل السكر أو الملح المذاب في الماء وهذه الأجسام الصلبة هي الكلسترول والأملاح الصفراوية والصبغات الصفراوية. فإذا زاد تركيز أو كمية هذه الأجسام الصلبة فإنها تترسب وتتجمع مكونة حصوات تماما كما ترى حبات السكر قد ترسبت في أسفل كوب الشاي ، عندما تكون الكمية كثيرة. وفي الحالة الطبيعية فإن هذه الأجسام لا تترسب ولا تكون حصوات ولكن في حالة زيادة كمية هذه الأجسام فإن ذلك يؤدي إلى تكون حصوات المرارة.

■ أعراض وعلامات حصوات المرارة :

نستطيع تقسيم الصورة الإكلينيكية لحصوات المرارة إلى أربعة أقسام:

■عدم وجود أعراض وعلامات . كثير من الناس قد لا تسبب لهم أي مشكلات صحية ، ولا يكتشف وجودها إلا أثناء الفحص بموجات فوق الصوتية أو بأشعة إكس للبطن لأسباب أخرى.

■أعراض وعلامات خفيفة :

ألم خفيف بين الحين والآخر في المنطقة اليمنى أعلى البطن مع عدم الارتياح للأطعمة الدهنية وزيادة انتفاخ البطن مباشرة بعد الأكل والإحساس بالشبع المبكر والغثيان الخفيف.

■ حالة التهاب المرارة الحاد:

وفي هذه الحالة تؤدي حصاة المرارة إلى التهاب حاد بالمرارة ، فيكون هنالك ألم شديد وغثيان وقيء شديد.

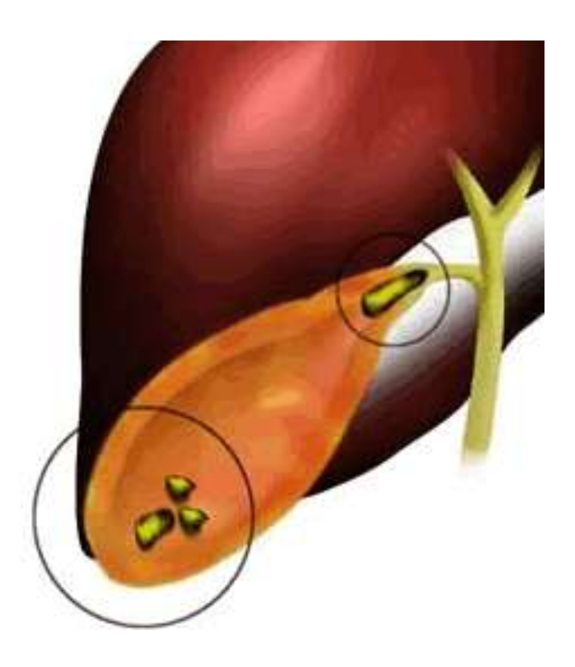
■حالة التهاب المرارة المزمن :

وهو يشبه إلى حد ما الأعراض والعلامات في الحالة الثانية ، ولكن الأعراض والعلامات تكون أكثر بروزا ، وتوجد علامات الالتهاب المزمن في المرارة.

كيف يتم تشخيص حصوات المرارة؟

يعتبر جهاز فوق الموجات الصوتية الجهاز المناسب لتشخيص حصوات المرارة ؛ ذلك لأن بعض حصوات المرارة قد لا تظهر بأشعة إكس العادية.

مضاعفات حصوات المرارة



■التهاب المرارة الحاد والمزمن :

انتقال الحصاة إلى القناة الناقلة للصفراء من الكبد إلى الأمعاء مسببة انسداد هذه القناة ، وبالتالي ظهور الاصفرار الانسدادي أو التهاب غدة البنكرياس الحاد أو المزمن.

قد تكون حصاة المرارة سببا في تجمع الصديد في المرارة أو انفجار جدارها.

■ما هو التهاب الكبد الفيروسي (ب)؟

هو التهاب فيروسي يصيب الكبد . معظم من يصابون بهذه العدوى لا يشعرون بالمرض مطلقا، وقد يتعافون تماما ،ربما تغيرت ألوان أعينهم بنوع من الاصفرار وهذه حالة تسمى بالصفار أو اليرقان **Jaundice** ،قليل من هؤلاء يكون لديهم التهاب الكبد الحاد الذي قد يكون من النادر مميتاً و هذا يحدث لدي نسبة ٥% تقريبا من المصابين بعدوى مزمنة ربما تؤدي إلى تليف الكبد

هل هناك تطعيم ضد التهاب الكبد (ب)؟

■نعم من الممكن منع الإصابة بهذا الفيروس بأخذ التطعيم الواقي منه على ثلاث جرعات على هيئة إبرة عضلية في الكتف تؤخذ الأولى وبعد شهر تؤخذ الثانية وبعد ستة أشهر من تاريخ الأولى تؤخذ الجرعة الأخيرة وينصح بتلقي الجرعات الثلاث في مواعيدها المحددة لضمان فعالية التطعيم والوقاية من الفيروس.

■ هذا التطعيم فعال في ٩٥% من الأشخاص الذين استخدموه ويمنع الإصابة بهذا الفيروس لمدة طويلة .

من هو حامل فيروس التهاب الكبد (ب)؟

- **■حامل التهاب الكبد (ب)هو شخص مصاب بعدوى فيروسية مزمنة . بعض حاملي فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) قد يحملون كمية قليلة من الفيروس في دمائهم أو في سوائل أجسامهم الأخرى لفترة طويلة ولكن الحاملين لهذا الفيروس يظهرون بصحة وبلا أعراض للمرض، إلا أن بعضهم ربما ينشأ لديه التهاب الكبد الذي يسبب تليف الكبد عند نسبة قليلة من المصابين وفي ١-٥% من الحاملين للفيروس يتم التخلص من هذا الفيروس تلقائيا وبدون علاج .**

كيف ينتشر التهاب الكبد الفيروسي (ب)؟

إن الشخص المصاب بالتهاب الكبد (ب) الحاد أو المزمن قد ينقل العدوى لآخرين من خلال المعاشرة الجنسية ، أو عن طريق الدم ،أو سوائل الجسم الأخرى في وسط هؤلاء الأشخاص هناك أناس أكثر عرضة لهذه العدوى وهم:

١. أطفال يولدون لأمهات يحملن فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب).

٢. الأشخاص الذين ليس لديهم مناعة من أعضاء الأسرة.

٣. العلاقات الجنسية بين حاملي الفيروس.

٤. العاملون في الحقل الصحي والذين يتعرضون لدماء وسوائل جسم حامل الفيروس.

٥. متعاطو المخدرات والعقاقير والذين يشتركون بالحقن بالإبر .

إن التهاب الكبد الوبائي(ب) عادة لا ينتشر عن طريق الماء والأكل أو عن طريق الاتصال العرضي كالذي يحدث في المدارس أو أماكن العمل .

ما هي الأشياء التي يجب اتباعها لمنع انتقال الفيروس (ب) للآخرين؟

إذا اتبعت الاحتياطات التالية فليس باليسير أن تصيب الآخرين بالعدوى:

١- عدم الخوض في العلاقات الجنسية المحرمة،ويجب تشجيع من تعيش معهم لمقابلة الطبيب للفحص بشأن الالتهاب الوبائي (ب) وإذا لم يكونوا مصابين بالعدوى وليس لديهم مناعة عليهم بتلقي التطعيم من التهاب الكبد الفيروسي الوبائي(ب) .

٢- عدم استعمال هذه الأشياء مع الآخرين مطلقا: فرشة الأسنان ، ماكينة الحلاقة ، مبرد تنظيف الأظافر والأشياء الأخرى التي تحتوي على كمية من الدم أو سوائل الجسم الأخرى.

٣- يجب استعمال العازل الذكري أثناء الممارسة الجنسية بين الزوجين المصاب أحدهما بالتهاب الكبد الفيروسي الوبائي (ب) حتى استكمال التطعيمات ضد هذا المرض.

٤- يجب إخطار طبيبك وطبيب الأسنان والآخرين ممن يهتمون بصحتك بأنك حامل لفيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) لأخذ الاحتياطات اللازمة.

٥- أما إذا كان حامل الفيروس أنثى حاملاً فيجب إخطار الطبيب أنها تحمل فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) وذلك لحماية الطفل عند الولادة بالتطعيم ضد هذا المرض.

٦- الامتناع عن التبرع بالدم في حالة الإصابة .

٧- تنظيف أي نقطة دم ينزل من جسمك بمطهر ومياه ومسح الجرح بسائل مطهر.

٨- يجب التخلص من أي مادة ملوثة بالدم مثل الحشوات ، الضمادات ، الإبر ، الزجاج المكسور، خيط تنظيف الأسنان بوضعها في وعاء بلاستيكي ووضعها في النفايات ، ويجب التأكد من الأشياء حادة الأطراف الملوثة بالدم في وعاء مأمون.

٩- يجب تضميد كل الجروح والتقرحات.

١٠- يمكنك تحضير وتقديم أي طعام بعد التأكد من أنك لا تنزف ، ولا يوجد بيدك قرحة أو جرح ينثر سائلاً أو دماً.

١١- إذا كنت ممن يعملون في الحقل الصحي فيجب أن تخبر المشرف عليك بأنك من حاملي فيروس الكبد الوبائي (ب) ويجب تعلم الطرق التي تحد من انتشار العدوى للآخرين من خلال عملك.

١٢- تجنب السباحة في الأحواض العامة إذا كنت مصابا بجروح أو تقرحات مفتوحة .

غذاء مرضى الالتهاب الكبدي الفيروس B

ماذا عن التغذية والأدوية ؟

يمكنك أكل غذاء جيد ومتوازن بدون أي تحفظات ولكن يجب معرفة أن تناول الكحول مدمر للكبد خاصة للمرضى المصابين بالفيروس (ب)وأيضا يجب الابتعاد قدرالإمكان عن الأدوية وعدم استعمالها إلا عند الضرورة.

هناك اعتقاد خاطئ لا يزال موجوداً بأن مريض التهاب الكبد الحاد يجب أن يمنع من تناول جميع الأطعمة ما عدا السكريات مثل العسل والمربى وكان وراء هذا الاعتقاد رأي طبي ثبت عدم صحته .

كان يدعى أن السكريات بكثرة تحافظ على خلايا الكبد ولهذا فإننا يجب أن نمتنع عن تطبيق هذا النظام الغذائي الخاطئ حيث إنه يزيد من الرغبة في القيء ويحرم الجسم من المواد الغذائية الضرورية فيؤدي إلى هزال المريض ونقص مناعته.

النظام الغذائي الحديث الذي ينصح به للمريض بالتهاب الكبد الحاد هو تناول طعام متوازن بدون دهون حيث إن الدهون تكون صعبة الهضم عند هؤلاء المرضى لنقص العصارة المرارية المسؤولة عن هضم الدهون.

ولهذا فإننا ننصح المرضى بتناول البروتينيات مثل اللحم والدجاج والسمك
والكربوهيدرات مثل المكرونة والأرز والخبز والسكريات بشرط أن تكون مسلوقة أو مشوية (أي بدون دهون) .

وكذلك ننصح بتناول الخضراوات المسلوقة والطازجة والفاكهة .

ويمنع عن المريض اللبن والزبادي والجبن والبيض، حيث إن هذه المأكولات
تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

هل يوجد علاج لالتهاب الكبد الفيروسي (ب)؟

نعم يوجد علاج يسمى ألفا إنترفيرون ٢ب ((إنترون-أ))هو فعال في تقليص نشاط الفيروس في نسبة من ٣٥-٤٠% من المرضى المعالجين ، وقد تزيد هذه النسبة إلى ٨٠% عند إضافة عقار لاموفيدين الذي من الممكن أن يكون المريض بحاجة لاستخدامه فترة طويلة مع الإنترفيرون. إن ألفا إنترفيرون ٢ب منتج طبيعي من جسم الإنسان ومعروف عنه القدرة على تقليص إنتاج الفيروس بعد غزوه للجسم .

■ ■ ■

مرضى التهاب الكبد الكحولى

* الامتناع التام عن تناول الكحول.

* يجب إعطاء المريض غذاء عالى البروتين ذا قيمة حيوية من ١،٥ إلى ٢ جرام لكل كجم من الوزن ، وبخاصة فى حالة المرضى المصابين بسوء التغذية (ما عدا حالات الغيبوبة الكبدية).

* يجب إعطاء المريض غذاء عالى المحتوى من الطاقة مثل (النشويات - أرز - خبز - بطاطس - بقول (مع الإقلال من السكريات البسيطة) .

* يعطى المريض غذاء عالى المحتوى من الفيتامينات الذائبة فى الدهون مثل : DEK وكذلك الكالسيوم والفسفور :

- فيتامين A : الجزر - البطاطا - البروكلى – السبانخ.

- فيتامين D : زيت السمك - الكبدة - الأسماك الدهنية.

- فيتامين E : الزيوت النباتية - جنين القمح - البطاطا — الذرة.

- فيتامين K : نعناع - بقدونس - جرجير - خس - بروكلى .

- ويساعد فيتامين K على تقوية عناصر التجلط ويقلل من النزيف.

* يجب تناول المريض للفواكه والخضراوات الغنية بفيتامين C مثل: البرتقال السكرى - الجوافة - الليمون — البروكلى .

* يجب تناول المريض الأطعمة الغنية بفيتامين B مثل: البروكلى - البسلة - البطاطس — السبانخ .

* يجب تناول المريض الأطعمة الغنية بحمض الفوليك مثل: الفول الأخضر - العدس — السبانخ .

* يجب تقديم الطعام بطريقة شهية ... مع تقسيم الوجبات الغذائية إلى وجبات صغيرة ... مع تعديل قوام الطعام والتدرج من الأطعمة اللينة إلى الغذاء الاعتيادي حسب حالة المريض.

*قد يحتاج المريض إلى التغذية الوريدية فى بعض الحالات وبمجرد تحسنه يعود إلى الغذاء العادى.

الإرشادات الغذائية لمريض التليف الكبدى والاستسقاء:

١- يجب تقسيم الوجبات الغذائية إلى ٦-٨ وجبات صغيرة يوميا وبخاصة لدى المرضى الذين يعانون من الشبع المبكر .

٢- تقسيم كمية السوائل المسموح بها للمريض يوميا على دفعات صغيرة مع مراعاة تكثيف قيمتها الغذائية مثل مشروبات محلاة بالعسل الأبيض أو عصير فواكه طبيعية باللبن .

٣- يقدم الغذاء فى صورة سهلة المضغ والبلع كما يجب تجنب الأطعمة عسرة المضغ والبلع مثل الأطعمة الدسمة والمحمرة.

٤- تجنب شرب المنبهات الثقيلة وخاصة بعد الطعام مباشرة مثل الشاى الثقيل والقهوة المركزة ويفضل الشاى الأخضر.

٥- يجب أخذ قسط من الراحة بعد تناول الوجبات الغذائية .

٦- يجب على المريض عدم إضافة الملح أثناء طهى الطعام ويستعاض عنه بالليمون أو الكمون.

٧- يجب على المريض الامتناع عن الأطعمة العالية المحتوى من الصوديوم مثل:

- اللحوم المحفوظة – اللحوم المصنعة (لنشون – بسطرمة) .

- الأسماك المملحة – المخللات و الزيتون.

- المعلبات (الطماطم المعلبة والخضراوات المحفوظة).

- العصائر المضاف إليها مواد حافظة.

- المخبوزات المضاف إليها خمائر (بيكنج بودر).

- منتجات الألبان المضاف إليها الملح مثل (الجبنة البيضاء المملحة) .

- المشروبات الغازية.

تغذية مرضى الالتهاب الكبدى الفيروسى (C) :

١- يجب الابتعاد عن تناول الكحوليات حيث أثبتت الدراسات أن الالتهاب الكبدى فيروس C يتطور بسرعة مع المرضى الذين يتناولون الكحول.

٢- يفضل أن يكون الغذاء متوازناً ، ويحتوى على جميع العناصر الغذائية مع مراعاة تحديد الكميات المناسبة من الغذاء بناء على الاحتياجات الفعلية للمريض على حسب المرض ومضاعفاته.

٣- يساعد تنظيم الغذاء على تجنب نقص الوزن والشعور بالهزال وكذلك تجنب حدوث السمنة والكبد الدهنى.

وسنتكلم الآن عن الغذاء بالتفصيل:

(أ) البروتين:

* يتناول المريض حوالى ٨٠ جرام بروتين لكل كجم من وزن الجسم يوميا
(ما عدا حالات الغيبوبة الكبدية) ويساعد البروتين على تجديد خلايا الكبد .

وحتى لا يستخدم بروتين العضلات كمصدر للطاقة يراعى أن يتناول المريض الكربو هيدرات من ٣٠٠ الى ٤٠٠ جرام يوميا مع الإكثار من النشويات (الخبز - الأرز - البطاطس - البقوليات) والإقلال من السكريات البسيطة التى تمد المريض بالسعرات الحرارية خالية القيمة الغذائية وتقلل من نشاط الجهاز المناعى.

(ب) الدهون :

*ينصح بالإقلال من الدهون الحيوانية المشبعة ... وفى حالة وجود زيادة فى وزن المريض يجب اتباع نظام غذائى تدريجى ومتوازن قليل المحتوى من الدهون ٥٠ جم يوميا لإ نقاص الوزن وتجنب حدوث الكبد الدهنى .

١- تقليل المحتوى من الكوليستيرول مع تجنب الأطعمة الآتية (اللحوم الحيوانية - الألبان كاملة الدسم - صفار البيض - الكبدة - المخ) .

٢- أكل الطعام الغنى بالألياف الغذائية الطبيعية الموجوده فى (الخضراوات بانواعها - الفاكهة - الخبز الأسمر) .

(ج) الإقلال من الصوديوم :

حيث تؤدى الزيادة فيه إلى احتجاز السوائل بالجسم ويوجد الصوديوم فى (ملح الطعام - الأطعمة المحفوظة - الحيوانات البحرية - اللبن) ويمكن استبدال الملح بمكسبات الطعم مثل الكمون والليمون.

ويجب الإقلال من الآتى:

١- اللحوم الحمراء حيث أنها عالية المحتوى من الصوديوم .

٢- الابتعاد عن الأغذية المحفوظة والمملحات والمخللات .

٣- عدم إضافة الملح إلى الأطعمة .

٤- الإكثار من الأغذية النباتية

(د) الإقلال من الحديد :

حيث أنهم معرضون لزيادة اختزان الحديد فى الكبد مما يؤثر على كفاءته ويؤدى إلى زيادة نشاط الفيروس وقصور فى الجهاز المناعى ، لذا يجب الابتعاد عن تناول الحديد فى صورة دوائية كما يجب أيضاً :

*الإقلال من الأطعمة عالية المحتوى من الحديد مثل (اللحوم الحمراء - الكبدة - الكلاوى - البقول - البطاطس - السبانخ - العسل الأسود - الفواكه المجففة) .

*يجب مراعاة أن التوصيات الغذائية لمرضى الكبد الفيروسى C تختلف كما ونوعا حسب المرحلة المرضية (التهاب حاد - تليف كبدى) وكذلك تختلف فى حالة وجود سوء تغذية .

مريض التليف الكبدى المصاب بدوالى المرىء عند إعداد الوجبات الغذائية يجب مراعاة الآتى:

١- تناول الطعام سهل المضغ والبلع مع التأنى فى المضغ حتى نعطى فرصة للعاب أن يختلط بالطعام ويجعله لينا يسهل نزوله إلى المرىء والمعدة .

٢- تقسيم الوجبات إلى ٤-٥ وجبات صغيرة للتغلب على فقدان الشهية .

٣- ينصح المريض بتناول العصائر المضاف إليها مواد غذائية لرفع قيمتها الغذائية بين الوجبات مثل عصير الفواكه باللبن.

٤- تناول الأطعمة اللينة أو شبه الصلبة وتجنب الأغذية الصلبة التى قد تحدث خدوشاً بالمرىء وتسبب النزيف مثل : (الخبز الجاف - بذور الفواكه – شوك السمك) .

٥- يجب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين K (الخس – السبانخ – البروكلى – الخضراوات ذات الأوراق الخضراء) .

٦- يجب تناول الخضراوات والفواكه المقشرة تامة النضج بدون بذور

.٧- تناول الأطعمة المحتوية على نسبة جيدة من الحديد وخاصة بعد نزيف الدوالى لتعويض خلايا الدم الحمراء مثل : الكبدة – اللوبيا – العسل الأسود – الخضراوات الورقية الخضراء – الحبوب كاملة القشرة (البليلة) .

٨- الابتعاد عن تناول الحريفات (الفلفل الأسود – الشطة – المخللات – الخل) .

٩- الابتعاد عن تناول الفواكه الحمضية مثل (البرتقال البلدى – الليمون – المشمش – التمر الهندى – الكركديه – عصير الطماطم) والتى قد تسبب تهيجاً فى المريء . كما يجب تجنب شرب الشاى الثقيل والقهوة المركزة .

١٠- الابتعاد عن شرب الماء المثلج أو العصائر المثلجة وكذلك السوائل شديدة السخونة لتلافى حدوث انقباضات فى الأوعية الدموية بالمريء والمعدة.

■ التليف الكبدى المتكافئ (الغير حاد) :

التغذية يراعى عند إعداد الوجبات لهذا المريض ما يأتى:

*يجب أن يحتوى غذاء المريض على جميع العناصر الغذائية مع الاهتمام بالبروتين كما ونوعا حوالى ٠,٨ جرام بروتين لكل كيلو جرام من الجسم يوميا حيث أنها تساعد الكبد على تجديد خلاياه التالفة .

*يجب الحصول على البروتينات من مصادر متنوعة مثل البروتينات الحيوانية (لحوم - بيض - سمك) ... البروتينات النباتية مثل : البقول والحبوب (فول - عدس - فاصوليا - قمح — أرز) .

*يجب أيضا إعطائه الكم الكافى من الطاقة ٣٥-٤٠ سعر لكل كيلو جرام من الجسم حتى لا يستخدم البروتين كمصدر للطاقة ويساعد على سرعته فى الشفاء.

*ينصح المريض بتناول الدهون النافعة سهلة الهضم مثل الأحماض الدهنية الضرورية أوميجا ٦ (زيت الذرة - عباد الشمس - زيت الزيتون ...) الأحماض الدهنية الضرورية أوميجا ٣ (الأسماك - الماكريل — التونة) .

* مرضى التليف المصابين بالإسهال الدهنى ينصح المريض بتناول الدهون سهلة الهضم مع الإقلال من المقليات لكى يسهل الهضم دون احتياج للعصارة الصفراوية حتى تتحسن أعراض الإسهال.

*يجب الإقلال من الأطعمة عالية المحتوى من الملح مثل (المخللات - الأسماك المملحة) .

*يجب تناول الخضراوات والفواكه الطازجة بكمية كافية حيث أنها تمد الجسم:

١- بالفيتامينات والعناصر المعدنية ومضادات الأكسدة التى تعمل على حماية خلايا الكبد مثل:

فيتامين A : ويوجد فى الجزر والبطاطا والسبانخ والبروكلى .

فيتامين C : الموالح (الليمون والبرتقال) - الجوافة - السبانخ - الفلفل الأخضر – البروكلى .

فيتامين E : جنين القمح - الخضراوات ذات اللون الأخضر - البطاطا — الزيتون.

٢- كما تمد الخضراوات والفواكه الجسم بالألياف الغذائية التى تلعب دوراً هاماً فى الوقاية من الإمساك الذى يشكل ضرراً كبيراً على مرضى الكبد ، حيث إن الألياف الغذائية تزيد من سرعة مرور السموم إلى خارج القولون.

٣- تناول الخضراوات التى تحتوى على عنصر الكبريت الطبيعى مثل الكرنب والقرنبيط والثوم والبصل.

٤- تناول الخرشوف الذى يحتوى على مادة السينارين المنشطة للكبد فى حالة قصور وظائفه وكذلك تساعد فى خفض معدلات الكولستيرول بالدم ومعالجة التشحم الكبدى.

٥- يجب تناول عصائر الفواكه الطازجة مثل (الجزر - البنجر - العنب) حيث تساعد على تنقية الكبد وتنشيطه .

* يجب تقسيم النظام الغذائى اليومى إلى وجبات صغيرة متعددة من ٤-٦ مع الاهتمام بطريقة طهى هذه الأطعمة وتقديمها بشكل شهى للتغلب على فقد الشهية لهؤلاء المرضى .

* يجب الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين K (الخس - السبانخ - البروكلى - الخضراوات ذات الأوراق الخضراء) .

* قد يشكو البعض من تقلص العضلات نتيجة لنقص بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والزنك والماغنيسيوم لذا يجب عليهم تناول الأطعمة الغنية بها مثل:

الكالسيوم : زبادى - جبنة قريش - سمك - خضراوات ورقية .

الزنك : البسلة - العدس - الفول - اللحوم - الخس .

الماغنسيوم : الحبوب كاملة القشرة - الليمون - الخضراوات خضراء اللون .

*يجب تحديد الكميات المناسبة من الغذاء بما يتناسب مع احتياجات المريض الفعلية لتجنب نقص الوزن لدى هؤلاء المرضى ، وكذلك لتجنب السمنة التى قد تؤدى إلى حدوث الكبد الدهنى .

الالتهاب الكبدى الفيروسى A :

يراعى عند إعداد الوجبات لمريض الالتهاب الكبدى الفيروسى A ما يأتى:
يجب أن يتناول المريض « نظامًا غذائيًا متوازنًا » من حيث احتوائه على جميع العناصر الغذائية من بروتينات وفيتامينات وكربوهيدرات ودهون بالكميات المناسبة.

لا يجوز الاقتصار على تناول السكريات فقط لهؤلاء المرضى حيث ينتج عن ذلك حرمان جسم المريض من العناصر الغذائية الضرورية مما يؤدى إلى نقص المناعة وهزال بالجسم وفى بعض الأحيان يزيد تناول السكريات من رغبة المريض فى التقيؤ.

قد يعانى المريض فى بعض الحالات من القيء المتكرر مما يؤثر على كمية الطعام والسوائل التى يتناولها وينصح فى هذه الحالة بإعطاء المريض جلكوز بالوريد ٥ % لتجنب نقص السكر بالدم إلى أن يتحسن ويستطيع تناول الغذاء العادى .

■ طريقة التغذية:

١- يجب تقسيم الغذاء اليومى على (٤_٦) وجبات يومية ، وذلك للتغلب على فقدان الشهية الذى يعانى منه هؤلاء المرضى.

٢- يجب الاهتمام بوجبة الإفطار حيث يتوقع أن تكون شهية المريض أفضل ويجب احتواؤها على العسل الأبيض وذلك لتصحيح نقص السكر على الريق الناتج من قلة اختزال الكبد للنشويات عند هؤلاء المرضى .

٣- يفضل تناول غذاء عالى السعرات مثل عصير الفواكه الطبيعية والعسل وكذلك الأطعمة الغنية بالنشويات مثل (المكرونة والأرز والبطاطس) ويتناولها المريض مسلوقة.

٤- يجب تناول البروتين عالى القيمة الغذائية مثل اللحوم قليلة الدهون مثل (اللحم البتلو – لحوم الأرانب – الدجاج بعد نزع الجلد) ويفضل أيضا السلق أو الشواء والابتعاد عن الأطعمة المقلية .

٥- يعطى المريض دهونًا قليلة من (٤٠ – ٥٠) جرامًا من الدهون يوميا بحسب تحمله لها .. ويعطى من الدهون سهلة الهضم مثل (الزيوت النباتية) ولا يجوز منعها تماما حيث أن الدهون النافعة تحافظ على خلايا الكبد ، وتجعل الطعام أكثر استساغة كما أنها تعتبر مصدراً جيداً للطاقة .

٦- يعطى المريض السوائل بكثرة (٢٥٠٠ – ٣٠٠٠) مل/ يوميا ، إلا فى حالة وجود ضرورة للإقلال منها وبخاصة عند ارتفاع درجة الحرارة.

■ ■ ■

التغذية العلاجية لأمراض الكبد

■ تعريف:

تختلف الاحتياجات الغذائية للشخص تبعا للوزن والطول والعمر وما يقوم به من عمل ونشاط ... لذا فإن لكل مريض احتياجاته المختلفة من الغذاء عن المريض الآخر وإن اشتركوا فى نفس المرض ... لذا يجب تقييم الحالة الغذائية والمرحلة المرضية لكل مريض قبل تحديد الخطة الغذائية له ... ولا يجوز توحيد الوجبات الغذائية لجميع المرضى ... كما يجب متابعة هذا التقييم بصفة دورية وتغيير الاعتبارات الغذائية العلاجية كلما لزم الأمر...

■ أهداف التدخل الغذائى لمرضى الكبد :

- تجنب حدوث سوء التغذية.

- إصلاح سوء التغذية الناتج عن المرض الكبدى.

- مساعدة الكبد على إعادة بناء الجزء المصاب من أنسجته والمحافظة على ما تبقى من الوظائف الحيوية بالكبد.

- قد يحتاج بعض المرضى الذين يعانون من سوء التغذية الاستعانة بالفيتامينات أو المكملات الغذائية لتصحيح الحالة الغذائية إلا أنه من الأفضل الاعتماد دائما على المصادر الطبيعية إلا فى بعض الحالات مثل:

- تعويض الفيتامينات الذائبة فى الدهون التى يصعب امتصاصها أو التى تفقد فى حالات الإسهال الدهنى مثل (فيتامين A ، فيتامين E، فيتامين D ، فيتامين K).

- يحتاج بعض المرضى لتناول جرعات إضافية من فيتامين B المركب وفيتامين C والزنك لتحسين الشهية.

- تحسين القدرة المناعية للمريض عن طريق تناول العناصر الغذائية الطبيعية ذات الخصائص العلاجية والوقائية مثل مضادات الأكسدة الموجودة فى الخضراوات الطازجة.

وإن شاء الله سوف أكتب لكم بالتفصيل عن مرض من أمراض الكبد وطريقة التغذية فيه.

إن أمراض الكبد من الأمراض الشائعة والتى تلعب التغذية دوراً حيويًا ومهمًا فى علاجها والوقاية منها أيضا...

فمثلا الالتهاب الكبدى الفيروسى الحاد أحد أسس علاجه هو الغذاء وطريقة التغذية مع الراحة ... أما الدواء فدوره ثانوى مساعد ... كذلك فى دهون الكبد فالتغذية حيوية فى السيطرة على الدهون وإقلالها بالكبد .

لذا فإن الغذاء المتوازن السليم هو الطريقة الأمثل لمعالجة مرضى الكبد ، وأيضا لحماية الإنسان السليم ووقايته من أمراض الكبد .

ولأجل ذلك قررت أن أنقل لكم هذه المعلومات الرائعة والمفيدة عن غذاء مرضى الكبد من كتاب رائع صادر من المعهد القومى للتغذية التابع لوزارة الصحة .

وطبعا لزيادة مرضى الكبد فى مصر ولما يعانونه من كثرة الأدوية وأعراضها الجانبية وسوء التغذية الناتج منه ... فإن الغذاء هو أفضل وأصح طريقة للعلاج بالإضافة طبعا إلى الأدوية لكن يجب أن يكون هو العامل الأساسى .

■ ■ ■

أهداف التغذية لمرضى الكبد

* تجنب حدوث سوء التغذية.

* إصلاح سوء التغذية الناتج عن المرض الكبدي.

* مساعدة الكبد على إعادة بناء الجزء المصاب.

* قد يحتاج بعض المرضى الذين يعانون من سوء تغذية للاستعانة بالفيتامينات أو المكملات الغذائية لتصحيح الحالة الغذائية .

- تحسين القدرة المناعية للمريض .

عند تخطيط « نظام غذائي علاجي» يجب مراعاة الآتي :

- مراعاة ما يستجد على المريض بسبب إصابته من تغيرات مرتبطة بمقدرته على الاستفادة من العناصر الغذائية (دهون – بروتينات – نشويات – فيتامينات – عناصر معدنية) بصورة طبيعية.

- تختلف التوصيات حسب حالة المريض الغذائية وتزداد الاحتياجات الغذائية عند حدوث سوء التغذية.

- قد تستوجب الحالة الغذائية تقسيم الوجبات الغذائية إلى من ٤ – ٦ وجبات صغيرة .

- يراعى في الوجبات الغذائية الاختيار الغذائي الفردي للمريض بحيث تكون هذه الوجبات متنوعة –متكاملة – وبكميات تناسب الحالة الصحية .

- ضرورة مراعاة طرق الطهي التي تناسب المريض .

- قد يحتاج بعض المرضى للاستعانة بالفيتامينات .

- يجب توضيح أهمية تناول الغذاء بالفم لكل مريض .

- يجب توضيح أهمية اتباع الإرشادات الغذائية المناسبة لكل مريض حسب حالته.

■ ■ ■

الإرشادات الغذائية لمرضى الكبد

■ الالتهاب الكبدي الحاد:

- يجب أن يتناول المريض «نظامًا غذائيًا متوازنًا» .

- لا يجوز الاقتصار على تناول السكريات فقط لهؤلاء المرضى حيث ينتج عن ذلك حرمان جسم المريض من العناصر الغذائية الضرورية مما يؤدي إلى نقص المناعة وهزال بالجسم .

- يجب تقسيم الغذاء اليومي على (٤-٦) وجبات يومية .

- يجب الاهتمام بوجبة الإفطار حيث يتوقع أن تكون شهية المريض أفضل .

- يفضل تناول غذاء عالي السعرات مثل عصير الفواكه الطبيعية والعسل و كذلك الأطعمة الغنية بالنشويات.

- يجب تناول البروتين عالي القيمة الغذائية مثل اللحوم قليلة الدهون .

- يعطى المريض دهونًا قليلة ولا يجوز منعها تماما .

- يعطى المريض السوائل بكثرة إلا في حالة وجود ضرورة للإقلال منها.

الالتهاب الكبدي الفيروس «C»

- يجب الابتعاد عن تناول الكحوليات حيث أثبتت الدراسات أن الالتهاب الكبدي الفيروسي «C» يتطور بسرعة في المرضى الذين يتناولون الكحول.

- يفضل أن يكون الغذاء متوازنًا من حيث محتواه من جميع العناصر الغذائية مع مراعاة تحديد الكميات المناسبة من الغذاء بناء على الاحتياجات الفعلية للمريض سواء في مرحلة الالتهاب الفيروسي الحاد أو مرحلة التليف ومضاعفاتها .

- لا يجوز الاقتصار على تناول السكريات فقط لهؤلاء المرضي ، حيث ينتج عن ذلك حرمان جسم المريض من العناصر الغذائية الضرورية.

- ويساعد تحديد الاحتياجات الغذائية الفعلية لكل مريض على تجنب حدوث النقص في الوزن و الشعور بالهزال وكذلك لتجنب حدوث السمنة و الكبد الدهني .

- يجب تقسيم الغذاء اليومي على (٤-٦) وجبات يومية .

■ البروتين:

- يتناول المريض حوالي ٨و جرام بروتين/ كجم يوميا .

(ما عـدا حـالات الغيبوبة الكبدية) .

ويساعد البروتين على تجديد خلايا الكبد – وحتى لا يستخدم بروتين العضلات كمصدر للطاقة ويراعى أن يتناول المريض الكربوهيدرات من ٣٠٠ – ٤٠٠ جرام يوميا مع الإكثار من النشويات (الخبز – الأرز – البطاطس – البقوليات) والإقلال من السكريات البسيطة التي تمد المريض بالسعرات عالية القيمة الغذائية وتقلل من نشاط الجهاز المناعي .

ويؤدى الإقلال في البروتينات عموماً لدى مرضى الكبد إلى:

- نقص مناعة الجسم.

- نقص الوزن و اضمحلال في العضلات.

- حدوث الاستسقاء.

■ الدهون:

- ينصح بالإقلال من الدهون الحيوانية المشبعة لمرضى الالتهاب الكبدى - الفيروسى «C» وفى حالة وجود زيادة في وزن المريض يجب اتباع « نظــام غذائي تدريجي و متوازن » .

- في حالة ارتفاع دهون الدم لمرضى الالتهاب الفيروسى «C» يجب اتباع «نظام غذائي متوازن » يكون :

- قليل المحتوى من الكوليستيرول «مع تجنب الأطعمة الآتية: اللحوم الحيوانية- الألبان كاملة الدسم صفار البيض- الكبدة – المخ» و الاكتفاء بالدهون الغير مرئية الموجودة في مختلف الأطعمة :اللحوم –اللبن ومنتجاته .

- غني بالألياف الغذائية الطبيعية الموجودة في: خضراوات السلطة– الفاكهة– الخبز الأسمر .

■ الإقلال من الصوديوم:

يجب الإقلال مـن محتوى الغذاء مـن الصوديوم لمرضى الالتهاب الكبدي «C» حيث تؤدى الزيادة فيه إلى احتجاز السوائل بالجسم ، ويوجد الصوديوم في (ملح الطعام – الأطعمة المحفوظة – الحيوانات البحرية –اللبن - الخضراوات) ويمكن استبدال الملح بمكسبات طبيعية للطعم مثل الكمون أو قليل من الليمون .

ومرضى التليف الكبدي المصابون بفيروس C «و بالاستسقاء » يجب عليهم:

- الإقلال من اللحوم الحمراء حيث أنها عالية المحتوى من الصوديوم.

- الابتعاد عن الأغذية المحفوظة والمملحة والمخللات.

- عدم إضافة الملح إلى الأطعمة المطهية مع عدم وضع الملاحة على المائدة.

- الإكثار من الأغذية النباتية «قليلة المحتوى من الصوديوم».

■ ■ ■

غذاء مرضى التليف الكبدي

- يجب أن يحتوى غذاء مريض التليف الكبدي المتكافئ على جميع العناصر الغذائية .

- يجب الحصول على البروتينات من مصادر متنوعة .

- يجب الاهتمام بإعطائه أيضا الكم الكافي من الطاقة .

- ينصح المريض بتناول الدهون سهلة الهضم مع الإقلال من الأطعمة المقلية.

- يجب الإقلال من تناول الأطعمة عالية المحتوى من الملح .

- يجب تناول الخضراوات تام النضج طازج (خضراوات السلطة) وأيضا الخضراوات المطهية (ني× ني).

- يجب تقسيم النظام الغذائي اليومي إلى وجبات صغيرة متعددة مع الاهتمام بطريقة طهي هذه الأطعمة وتقديمها بشكل شهي للتغلب على فقد الشهية لدى هؤلاء المرضى.

- قد يشكو بعض مرضى التليف الكبدي بتقلص العضلات نتيجة لنقص بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والزنك والماغنسيوم فيجب عليهم تناول الأطعمة الغنية بهذه العناصر مثل:

- الكالسيوم : ويوجد في (زبادي – جبن قريش – السمك – الخضراوات الورقية).

- الزنك: ويوجد في (البسلة -العدس -الفول-اللحوم – الخس).

- الماغنسيوم: ويوجد في (الحبوب كاملة القشرة – الليمون – خضراوات ذات اللون الأخضر).

غذاء مرضى دوالي المريء

- تناول الطعام سهل المضغ والبلع مع التأني في المضغ والبلع .

- تقسم الوجبات إلى ٤-٦ وجبات صغيرة للتغلب على فقدان الشهية.

- ينصح المريض بتناول العصائر المضاف إليها مواد غذائية لرفع قيمتها الغذائية بين الوجبات مثل (عصير الفواكه باللبن).

- الابتعاد عن تناول الحريفات (الفلفل الأسود – الشطة) – المخللات -والخل.

- الابتعاد عن شرب الماء المثلج أو العصائر المثلجة وكذلك السوائل شديدة السخونة .

■ ■ ■

مريض التليف الكبدي والاستسقاء



*تقسم كمية السوائل المسموح بها للمريض يوميا على دفعات صغيرة .

*يقدم الغذاء في صورة سهلة المضغ والبلع .

*يجب على المريض عدم إضافة الملح أثناء طهي الطعام ويستعاض عنه بالليمون أو الكمون .

■ نظام غذائي لمرضى التهاب الكبدي متوسط الشدة:

- الإفطار: بليلة (قمح+لبن+سكر أو عسل) أو ٥ ملاعق عسل أو قطعة جبن قريش – خبز .

- وجبة خفيفة : كوب عصير فاكهة أو برتقال أو عنب .

- الغذاء: بطاطس مسلوقة أو كوب عدس + ٦٠ جم لحم مفروم +شوربة خضار(كوسة – بسلة- جزر) +أرز أو خبز بلدى + فاكهة مثل تفاح أو العنب .

- وجبة خفيفة : مشروب دافئ .

- العشاء: لبن رائب + فاصوليا مسلوقة +مهلبية أو أرز باللبن أو ٤ ملاعق عسل نحل .

تغذية مرضى الكبد الدهني

أكثر أمراض العصر شيوعًا هو الكبد الدهني ، وكان قديمًا لا نعرف عن خطورته إلى أن أثبتت البحوث أن الكبد الدهني رغم بساطته لا يقل خطورة عن كبد مدمني الكحول في الخارج .

طريقة التشخيص :

زيادة نسبة الدهون داخل الخلية الكبدية من ٥% إلى ٥٠% من حجمها .

أسباب الكبد الدهني :

- التهاب الكبد الدهني بسب السمنة .
- كبد دهني بسبب الخمور والكحوليات .
- كبد دهني لمرضى السكر وسوء التغذية والحمل والأدوية المؤثرة على الكبد .

حالة المريض :

يمكن ألا يشكو من شيء غير السمنة أو سوء تغذية إسهال مزمن .

التغذية في حالة الكبد الدهني :

- إنقاص الوزن .
- غذاء متوازن به ألياف غذائية .
- الإقلال من الدهون والسكريات الأحادية .
- خضراوات وفواكه طازجة ومضادات أكسدة (جزر – بقدونس – كرنب) .
- منع أطعمة الكوليسترول مثل : صفار بيض – مخ – كبدة – دهون مشتقة حيوانية .
- الرياضة السليمة .
- الزيوت النباتية الغير المشبعة مثل : زيت الزيتون .
- الامتناع التام عن البيرة والكحوليات .

مرض ويلسون :

مرض معروف منذ القدم أول تشخيص له في قيصر روسيا ، وينتج عن زيادة عنصر النحاس بالدم لنقص بروتين البلازما سيربو بلازمين مما ينتج عنه ترسب النحاس في الكبد والمخ وحول قرنية العين .

ومرضى ويلسون ينصح بتناول أطعمة بها نحاس قليل والبعد عن : (البيض – وأحشاء الحيوانات – والكبدة – والمحارات البحرية – والكاكاو – البقوليات – المكسرات – والفواكه المجففة كالتين) .

التغذية :

- الإكثار من الأغذية النباتية .

- الألبان والخضراوات الخضراء .

مرض زيادة الحديد :

إن عنصر الحديد يدخل في تكوين هيموجلوبين الدم وفي كل الخلايا كعامل مساعد في وظائفهما الحيوية . لكن زيادته في الجسم عن طريق الخلل الوراثي يؤدي إلى ترسيبه في الكبد والقلب والمفاصل والبنكرياس يؤدي لمرض السكر ، ولابد من التدخل لمنع امتصاص الحديد والتخلص منه عن طريق أدوية الديسفرال .

التغذية من مرض الكبد بزيادة الحديد :

- منع الأغذية الغنية بالحديد كأحشاء الحيوانات — الكبدة — اللحم الأحمر — البيض — عسل أسمر — خضراوات — مركبات الحديد .

- شرب الشاي المغلي بعد الوجبات لمنع امتصاص الحديد من الطعام .

■ نظام غذائي مناسب لمريض تليف الكبد المتكافئ:

- قبل الإفطار: ملعقة عسل نحل على كوب ماء دافئ.

- الإفطار: بليلة (لبن +سكر) - قطعة جبن قريش أو ٤ ملاعق صغيرة عسل نحل أو مربى - نصف رغيف خبز - شاي خفيف.

- فترة الظهيرة: كوب لبن منزوع الدسم أو قطعة بطيخ أو تفاح أو برتقال.

- الغذاء : خضار مسلوق (كوسة - فاصوليا - جزر) بالليمون . أرز (خمسة ملاعق كبيرة) - سمك مشوي أو دجاج مسلوق أو مشوي .

- بين الوجبتين : فاكهة.

- العشاء : زبادي أو لبن رائب منزوع الدسم - بطاطس مسلوقة أو عسل نحل.

- بعد العشاء : مهلبية (نشا + سكر) .

■ ■ ■

مرض السكر

مرض البول السكري على أوراق البردي ١٥٥٢ سنة ق.م من أقدم الأمراض التي عرفتها البشرية ، وهو عبارة عن خلل في نظام الطاقة ينتج عن نقص هرمون الأنسولين أو مفعوله أو الاثنين معًا ، يتصف بخلل في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات (البروتين – والدهون) .

أنواعه :

- البول السكري النوع الأول المعتمد على الأنسولين .
- النوع الثاني قديمًا كان يسمى الغير معتمد على الأنسولين .
- أنواع أخرى .
- خلل في الجليكوز وتحولاته .
- سكر الحمل .
- سكر المواليد .

التشخيص :

- ظهور أعراض للمرض مثل :
- العطش الشديد .
- كثرة التبول .
- جفاف الحلق .
- دوخة وهمدان . والتعب لأقل مجهود وأحيانًا فقدان الوعي .
- ارتفاع نسبة سكر الدم (صائم) أكثر من ١٢٦ كجم/١٠٠مم . وبعد الأكل بساعتين أكثر من ٢٠٠/مجم .
- جليكوز إيجابي في البول مع أسيتون .
- مستوى الأنسولين طبيعي أو منخفض .
- جليكوز الهيموجلوبين مرتفع .
- حموضة بالدم .

العلاج :

عند التشخيص في الأطفال لأول مرة يكون بالمستشفى مع المحاليل الوريدية أنسولين وريدي والقلويات حتى تتحسن الحالة .

ثم العلاج المنزلي :

تعليم الأسرة التعامل مع الحالة .

الأنسولين وطرق الحقن المختلفة بالإبر وبالمضخة .

الباطنية والتغذية السليمة والتمرينات الرياضية .

أنواع الأنسولين :

- أنسولين الحقن – فقير الأمد – المائي – متوسط – طويل الأمد .
- أنسولين البخاخ الأنفي .
- أنسولين عن طريق الفم .

التغذية السليمة :

- سعرات حرارية والسكر الجاهز كميات قليلة .
- البروتينات .... بحجم ....
- الدهون الغير مشبعة .
- الكربوهيدرات .
- الخضراوات الطازجة .
- الفواكه قليلة السكر .

■ ■ ■

مرض البول السكري

التشخيص والعلاج لإصابة الأعصاب السكرية

■ أنواع الإصابات العصبية فى مريض السكرى :

- الإصابة العصبية المتعددة الطرفية الحسية — الأكثر انتشاراً.

- الإصابة العصبية الأحادية — الأعصاب الدماغية — الأعصاب الطرفية — الإصابة الجذعية — إصابة العصب الحركى .

- الإصابة العصبية غير إرادية مما يؤدى إلى اضطرابات فى القلب وفى الجهاز الهضمى والتناسلى.

■ أهمية الكشف المبكر للإصابة العصبية :

- الكشف المبكر لاضطراب العصب الحسى فى الأطراف من أهم الاختبارات فى مرضى السكرى.

- الكشف المبكر لاضطراب العصب اللا إرادى يتضمن قياس الضغط والنبض للمريض جالساً ونائما ، والكشف الإكلينيكى ومعرفة شكوى المريض الحسى فى الأطراف من أهم الاختبارات فى مرضى السكرى.

- المريض المصاب بالإصابة العصبية الطرفية يحتاج متابعة متكررة وعرض على مسؤول صحة القدمين.

- أول علامات الإصابة العصبية الطرفية هو فقد الإحساس فى القدم والأصابع وحدوث تقرحات القدمين.

■ أهمية الكشف المبكر للإصابة العصبية:

- الكشف المبكر للإصابات العصبية السكرية يعتمد على الكشف المتكرر للقدمين مثل الإحساس — تغيرات الجلد.

- اختبار الكهربائية الفسيولوجية للأعصاب وعينة الأنسجة العصبية هى من الاختبارات الجديدة ولكنها أقل استخداما فى الوقت الحالى .

- إصابة الأعصاب اللاإرادية وخصوصا الإصابة القلبية هى من أخطر الإصابات تهديدا للحياة.

- معظم الإصابات العصبية ليس لها أعراض ظاهرة فى البداية ويمكن أن يكون علامة لعدم التحكم الجيد للسكر وعند هذا لابد من المتابعة الجيدة المتكررة والتحكم الجيد للسكر مع التوعية الصحية.

- التحكم الجيد للسكر يقلل من تطور الإصابة العصبية السكرية ومضاعفاتها.

- مريض الإصابة العصبية السكرية يحتاج متابعة متكررة طارئة وعناية صحية للقدمين.

هناك طرق جديدة للعلاج منها عوامل النمو العصبية تساعد على نمو الأعصاب المصابة .

- توعية المرضى والقائمين على الخدمة الصحية لمرضى السكرى على علامات الإصابة العصبية السكرية من أهم الأهداف المهمة للحفاظ على صحة مريض السكرى .

- التحكم فى الآلام المصاحبة لإصابة الأعصاب بالأدوية اللازمة أيضا تعتبر من طرق العلاج المهمة لمريض السكرى.

■ كيفية حدوث الإصابة العصبية السكرية:

- ارتفاع مستوى السكر المزمن يعتبر من أهم الأسباب .

- كل الدراسات تؤكد على أن التحكم الجيد للسكر يمنع ويقلل من تطور مضاعفات السكرى ومنها الإصابة العصبية السكرية .

- تزداد الإصابة العصبية السكرية مع زيادة مستوى السكر في الدم وأيضا مع مدة السكرى.

- إصابة الأوعية الدموية الدقيقة للأعصاب هى الأساس فى حدوث الإصابة العصبية السكرية.

- زيادة مادة السربوتول نتيجة ارتفاع مستوى السكر وهى مادة تصيب الأعصاب بالتلف وتدهور وظيفته.

- زيادة مواد الأكسدة الناتجة من ارتفاع مستوى السكر فى الدم والأنسجة يؤدى إلى إعطاب الأعصاب وتدهور وظيفته.

- زيادة مواد البروتينات السكرية الناتجة من ارتفاع مستوى السكر فى الدم والأنسجة يؤدى إلى إعطاب الأعصاب وتدهور وظيفته.

- الخلل الناتج فى الأحماض الدهونية الحرة نتيجة ارتفاع مستوى السكر فى الدم يؤثر فى الأحماض الدهونية المهمة لوظيفة الأعصاب.

■ إصابة الأعصاب الحسية السكرية :

تعتبر أكثر الإصابات حدوثا فى حوالى ٥٠% من مرضى السكرى . حوالى ٢٠% يعرفون بشكوى لها علاقة بالأعصاب مثل الألم وفقد الإحساس .تزداد هذه النسبة إلى ٤٠% فى حالة إجراء اختبارات الكشف المبكر.

تبدأ الإصابة بعلامات فى إحساس الألم والحرارة عند إعطاب الألياف الدقيقة وعلامات فى إحساس التردد عند إعطاب الألياف الكبيرة.

تبدأ العلامات الحسية فى الأطراف مثل القدمين مما يؤدى إلى إصابة القدم السكرية.

إصابة القدم السكرية فى ١٥% من مرضى السكرى و ٢٥% منهم تطور حالتهم يحتاجون إلى عملية بتر للقدمين.

معظم مرضى هذه الحالات لا يظهر عليها أى أعراض ، وتحتاج إلى متابعة متكررة للقدمين للكشف المبكر وخصوصا فى مرضى النوع الثانى من السكرى.

الضعف العضلى يحدث فى قليل من الحالات بجانب الإصابة الحسية.

الكشف المبكر لهذه الإصابة من المهام الأساسية لمقدم الخدمة الصحية لمريض السكرى بالفحص المتكرر للقدمين وفحص إحساس الألم واختبار التردد .

■ طرق تشخيص إصابة الأعصاب الحسية السكرية:

- الكشف الإكلينيكى .
- دراسة الكهربائية الفسيولوجية للأعصاب .
- أشعة الرنين المغناطيسى للأعصاب .
- عينة الأنسجة للعصب .
- إصابة الأعصاب اللاإرادية .

٢٥% من مرضى السكرى النوع الأول بهم دلالات على وجود هذه الإصابة.

أحيانا تكون إصابة الأعصاب اللاإرادية تظهر قبل الإصابات العصبية الأخرى.

الإصابة القلبية هى من أخطر مضاعفات هذه الإصابة ومن علاماته هو قلة التغير فى النبض مع تغير الحركة .

من الصعب إيجاد وسيلة للعلاج للإصابة القلبية ولذلك لابد من متابعة المريض مع طبيب القلب.

لابد من الاختيار الجيد لدواء ارتفاع ضغط الدم.

■ إصابة الأعصاب اللاإرادية للمعدة:

- نتوقع هذه الإصابة عندما يكون مستوى السكر فى الدم ما بين الارتفاع والانخفاض .
- من أعراضها الشبع المبكر – الغثيان والقيء بعد ساعات من الطعام.
- يعتمد التشخيص على قياس سرعة تفريغ المعدة.
- العلاج: وجبات طعام صغيرة ومتكررة – أدوية تنظيم حركية الجهاز الهضمى.
- إصابة الأعصاب اللاإرادية للقولون .
- الإسهال السكرى ينتج عن نقص فى حركية الأمعاء مع زيادة نمر البكتريا المعوية.
- لابد من استبعاد الأسباب الأخرى للإسهال .
- العلاج: استخدام المضادات الحيوية - أدوية تنظيم حركية الجهاز الهضمى وزيادة محتويات الأمعاء.

■ توصيات مهمة :

- فحص دورى سنوى لكل مرضى السكرى للتشخيص المبكر للمضاعفات .

- أن يساعد مريض السكرى لوقاية نفسه من الإصابة بالمضاعفات بالتحكم الجيد لمستوى السكر فى الدم.

- أن يساعد مريض السكرى لوقاية نفسه من الإصابة بالمضاعفات بالتحكم الجيد لمستوى ضغط الدم.

■ ما هى حالة مقاومة الأنسولين؟

- هى حالة من نقص تفاعل الخلايا – الأنسجة أو الأعضاء للأنسولين سواء الداخلى أو الخارجى .

- أو نقص قدرة الأنسولين الداخلى للتخلص من الجلوكوز فى العضلات أو لتقليل إفراز الكبد للجلوكوز.

- مقاومة الجسم لاستهلاك السكر داخل الخلايا والأنسجة نتيجة عدم فاعلية الأنسولين داخل الخلايا .

- مقاومة الأنسولين تؤدى إلى زيادة كمية إفراز الأنسولين كنتيجة طبيعية لها بزيادة قدرة البنكرياس على إفراز الأنسولين ← زيادة الدهون .

■ علامات حالة مقاومة الأنسولين:

- خلل فى ميتابوليزم السكر ← زيادة مستوى السكر فى الدم.

- زيادة مستوى الأنسولين.

- زيادة عوامل وعلامات الالتهابات.

- زيادة عوامل وعلامات التجلط .

- خلل فى مستوى الدهون مثل زيادة الدهون الثلاثية.

- تصلب الشرايين.

- الداء السكرى النوع الثانى.

- ارتفاع ضغط الدم.

- زيادة حمض البولي ودهون الكبد.

■ مراحل حالة مقاومة الأنسولين :

- مقاومة فاعلية الأنسولين فى العضلات والكبد والأنسجة الدهونية مما يؤدى إلى عدم التخلص من السكر والدهون.

- إفراط الأنسولين: زيادة قدرة خلايا بيتا على إفراز الأنسولين مع زيادة مستوى الأنسولين فى الدم مع عدم زيادة مستوى السكر .

- الخلل السكرى: زيادة قدرة خلايا بيتا مع عدم التعويض للحد من فاعلية الأنسولين مما يؤدى إلى زيادة مستوى السكر.

- الداء السكرى: ظهور النوع الثانى من الداء السكرى.

- الداء السكرى — السمنة — مقاومة الأنسولين.

- زيادة انتشار الداء السكرى النوع الثانى على مستوى العالم.

- ٨٠% من مرضى السكرى يعانون من السمنة.

- هناك ارتباط بين السمنة المركزية والداء السكرى (مقاومة الأنسولين وزيادة الأحماض الدهونية الحرة).

- زيادة مستوى الدهون والعامل الوراثى هما السببان الرئيسيان لمقاومة الأنسولين .

- فى الوقت الحاضر تعتبر مقاومة الأنسولين من المشاكل الصحية المهمة التى تواجه العالم فهى مرتبطة بالتغير فى نمط الحياة .

- فى أمريكا ٢٥% من البالغين يعانون من نقص تفاعل الأنسولين أو مقاومة الأنسولين بالرغم من التعامل السكرى طبيعى ومستوى السكر فى الدم طبيعى .

- تزداد معدلات مقاومة الأنسولين فى الرجال عن الإناث.

- دراسة لبنانية تؤكد أن ٦٠% من الأشخاص المصابون بالسمنة يعانون من مقاومة الأنسولين (٦٤ % فى الذكور ٣٦% فى الإناث).

■ النظام الغذائى الصحى :

١- التوصية الغذائية فى إنقاص الوزن هى تقليل محتوى الدهون مع زيادة النشويات + تقليل السعرات الحرارية أهم من كميات المحتوى الغذائى.

٢- الغذاء قليل السعرات الحرارية مع كثرة البروتينات .

■ كيفية علاج مقاومة الأنسولين:

- إنقاص الوزن .
- الغذاء قليل السعرات الحرارية.
- الرياضة .
- الأدوية: المتفرمين أو منشطات فعالية الأنسولين .

■ دواء المتفرمين:

- أكثر الأدوية انتشارا فى مجال علاج السكرى.
- لا يسبب نقصًا فى مستوى السكر.
- لا يزيد من الوزن.
- يساعد على إنقاص مستوى الدهون مما يساعد على علاج مقاومة الأنسولين.
- يساعد على تقليل إفراط السكر من الكبد.
- زيادة فاعلية الأنسولين.

دواء منشط فعالية الأنسولين.

- يزيد فعالية الأنسولين.
- يساعد على إنقاص مستوى الدهون مما يساعد على علاج مقاومة الأنسولين.
- يساعد على التفاعل الجيد للسكر فى الأنسجة .

■ ■ ■

الكلى السكرية

تعرف إصابة الكلى السكرية بإصابة الأوعية الدموية الدقيقة فى الكلى بسبب الارتفاع المزمن لمستوى السكر فى الدم مع ارتفاع ضغط الدم مع استبعاد الأسباب الأخرى .

■ لماذا الكشف المبكر والعلاج؟

- منع حدوث والعلاج المبكر لإصابة الكلى السكرية يمنع حدوث الفشل الكلوى المزمن ، والوفاة فى مرضى السكرى إصابة الكلى السكرية والفشل الكلوى المزمن فى مرضى السكرى .
- إصابة الكلى السكرية هى السبب الرئيسى لحدوث الفشل الكلوى المزمن والوفاة فى مرضى السكرى معدل الوفاة لخمس سنوات فى مرضى الغسيل الكلوى قد تصل إلى ٩٠ % فى مرضى السكرى .

فى النوع الأول من السكرى .

—٢٥-٤٥ % يصابون بالكلى السكرية .

—٨٠ — ٩٠ % من مرضى زلال البولى الخفى يصابون بالكلى السكرى فى خلال ٥ — ١٠ سنوات .

—كل حالات الزلال الظاهرى سيدخلون فى الفشل الكلوى المزمن فى خلال ٧ — ١٠ سنوات .

فى النوع الثانى من السكرى .

—٥٠ % من المرضى يعانون من إصابة البول الخفى عند اكتشاف السكرى .

—١٠ — ٢٠ % من مرضى زلال البولى الخفى يصابون بالكلى السكرى فى خلال ٥ — ١٠ سنوات .

—زيادة فرصة حدوث إصابة الكلى السكرية فى هؤلاء المرضى .

■ مراحل الإصابة بالكلى السكرية :

المرحلة الأولى: زيادة سريان الدم فى الدورة الكلوية — الاتشاح — تضخم حجم الكلى.

المرحلة الثانية : وجود إصابة بالحويصلة الكلوية بدون علامات إكلينكية واضحة.

المرحلة الثالثة : إصابة الكلى الخفية مع زلال البول الخفى (الألومين/ كرياتنين من .٠٣-.٣ أو الزلال البولى من ٢٠- ٢٠٠ ميكروجرام/دقيقة من البول المجمع.

المرحلة الرابعة : إصابة الكلى الظاهرة مع زلال البولى فوق ٥٠٠ مليجرام / ٢٤ ساعة من البول المجمع واستخلاص الكرياتنين فى البول أقل من ٧٠ مل/دقيقة.

المرحلة الخامسة : إصابة الكلى مع فشل كامل فى وظائف الكلى واستخلاص الكرياتنين فى البول أقل من ١٥ مل/دقيقة والكرياتنين فى الدم أكثر من ٦ مليجرام % .

■ ■ ■

إصابة الكلى السكرية الخفية

Incipient Nephropathy

النوع الأول من السكرى:

١- يتم اختبار الزلال البولى الخفى ابتداء من خمس سنوات من ظهور السكرى ثم سنويا (١ من ٢) .

٢- فحص قاع العين لبيان وجود إصابة الشبكية السكرية .

٣- ٨٠ – ٩٠ % من المرضى الذين يعانون من الزلال البولى الخفى يتقدمون الى إصابة الكلى السكرية الظاهرة .

النوع الثانى من السكرى:

١- يتم اختبار الزلال البولى الخفى ابتداء من بداية تشخيص السكرى ثم سنويا (٢ من ٣) .

٢- فحص قاع العين لبيان وجود إصابة الشبكية السكرية .

إصابة الكلى السكرية الظاهرة عرف بوجود بروتين بولى أكثر من ٥٠٠ مليجرام / ٢٤ ساعة .

- يعتبر اختبار البروتين فى البول هو أساس التشخيص .

- تجميع البول فى ٢٤ ساعة واستخلاص الكرياتينين هما الأساس فى تشخيص إصابة الكلى السكرية الظاهرة .

- اختبار البروتين بالمليجرام / الكرياتنين المليجرام فى ٢٤البول المجمع فى ساعة . (١:١) .

- إصابة الكلى السكرية الظاهرة فحص عينة الكلى هى أساس التشخيص .

- التشخيص ممكن أن يتم بمعرفة الفحص الإكلينيكى واستبعاد إصابات الكلى الأخرى .

عملية التشخيص تتضمن إجراء :

١- موجات صوتية على الكلى لبيان أى تغير فى حجم وشكل الكلى .

٢- تجميع البول ٢٤ ساعة لإجراء اختبار كمية البروتين واستخلاص الكرياتنين .

٣- وظائف الكلى مثل الكرياتنين واليوريا فى الدم .

■ طرق العلاج:

- تغيرات فى نمط الحياة .

١- نقص الوزن.

٢- الإقلاع عن التدخين.

٣- تقليل ملح الطعام فى مرضى ارتفاع ضغط الدم.

٤- تقليل البروتينات فى الطعام.

- التحكم الجيد فى مستوى السكر فى الدم .

- التحكم الجيد فى ارتفاع ضغط الدم .

- منع حدوث أى إصابات كلوية بسبب التهاب البول والأدوية .

- التحكم فى ارتفاع ضغط الدم .

- أدوية مثبطات إنزيم تحويل الإنجيوتنسين هى الدواء الذى ثبت له دور فى منع والتحكم فى تطور إصابة الكلى السكرية .

■ توصيات مهمة:

- فحص دورى سنوى لكل مرضى السكرى للتشخيص المبكر لإصابة الكلى .

- ساعد مريض السكرى لوقاية الكلى من الإصابة بالتحكم الجيد لمستوى السكر فى الدم.

- ساعد مريض السكرى لوقاية الكلى من الإصابة بالتحكم الجيد لمستوى ضغط الدم.

الأنسولين

مرض السكر هو مرض يؤثر على طريقة استخدام الجسم لسكر الدم «الجلوكوز» ويعتبر الجلوكوز عنصرا حيويا للجسم حيث أنه يمده بالطاقة.تتولى خلايا خاصة هي خلايا بيتا في البنكرياس فرز هرمون الأنسولين في الدم و الهدف هو الحفاظ على مستوى السكر في الدم .

التركيب :

هرمون الأنسولين مركب بروتيني ويتكون من مجموعتين من الأحماض الأمينية

مجموعة (A) ٢١ حامضا أمينيا ومجموعة (B) ٣٠ حامضا أمينيا.

الإفراز :

يتم الإفراز في الدورة الدموية البابية مباشرة فيصل إلى الكبد أولاً ، ثم إلى بقية خلايا الجسم عبر الدورة الدموية الكبرى. ويتم إفرازه من البنكرياس على الحالتين:

الإفراز القاعدي:

- إفراز مستمر خلال ساعات اليوم .

- ويعمل على المحافظة على نسبة السكر والدهون بالدم في حال الامتناع عن الطعام وبين الوجبات الغذائية.

الإفراز الغذائي:

إفراز مؤقت بعد الوجبات الغذائية ، ويعمل على المحافظة على نسبة السكر بالدم في الحدود الطبيعية بعد تناول الطعام.

بعد تناول الغذاء بما يحويه من السكريات والنشويات تتم عملية امتصاص جزيئات السكر (الجلوكوز) عن طريق الأمعاء وتصل مجرى الدم.

هرمون الأنسولين يعمل على فتح الأبواب المغلقة الموجودة بجدار الخلية.

بعد فتح الأبواب تدخل جزيئات سكر الجلوكوز إلى داخل الخلية حيث تتم عملية الاحتراق وتوليد الطاقة اللازمة للنشاط والحيوية.

أثناء هذه العملية يتم تخزين جزء من سكر الجلوكوز الموجود بمجرى الدم على هيئة جليكوجين في الكبد.

عند الصيام يقوم الكبد بدور حيوي هام بتحويل الجليكوجين المخزون وتحويل مصادر أخرى كالأحماض الأمينية إلى سكر الجلوكوز الذي يمر بمجرى الدم ثم إلى الخلايا ليتم تعويضها عن سكر الطعام وتتم المحافظة على نشاط وحيوية الجسم وكذلك مستوى السكر في الدم.

فى مرض السكر تكون معظم هذه الأبواب مغلقة ، ولا يسمح بمرور السكر الكافي للخلايا وترتفع نسبة الجلوكوز في الدم.

■ تأثير الأنسولين على التمثيل الغذائي :

بعد انتهاء عملية هضم الطعام يعمل هرمون الأنسولين على تنظيم التمثيل الغذائي للمواد الغذائية (النشويات والبروتينات والدهون) .

من خلال تأثيره على الكبد والنسيج العضلي والدهنيات لجلوكوز: احتراق الجلوكوز وتحويل الفائض منه إلى جليكوجين يخزن داخل الكبد.

الدهون: زيادة تركيب الدهون ومنع تحللها بالنسيج الدهني.

البروتين: زيادة تركيب البروتينات ومنع تحللها في النسيج العضلي.

إن الأنسولين يعبد الطريق أمام الجلوكوز للانتقال من الدم إلى خلايا الجسم .

يمكن تلخيص مهام الأنسولين كالتالي :

-خفض مستوى السكر في الدم .

-تحفيز الكبد والخلايا العضلية على استيعاب المزيد من السكر.

- يعزز بناء المزيد من السكر الاحتياطي (الجلوكوز).

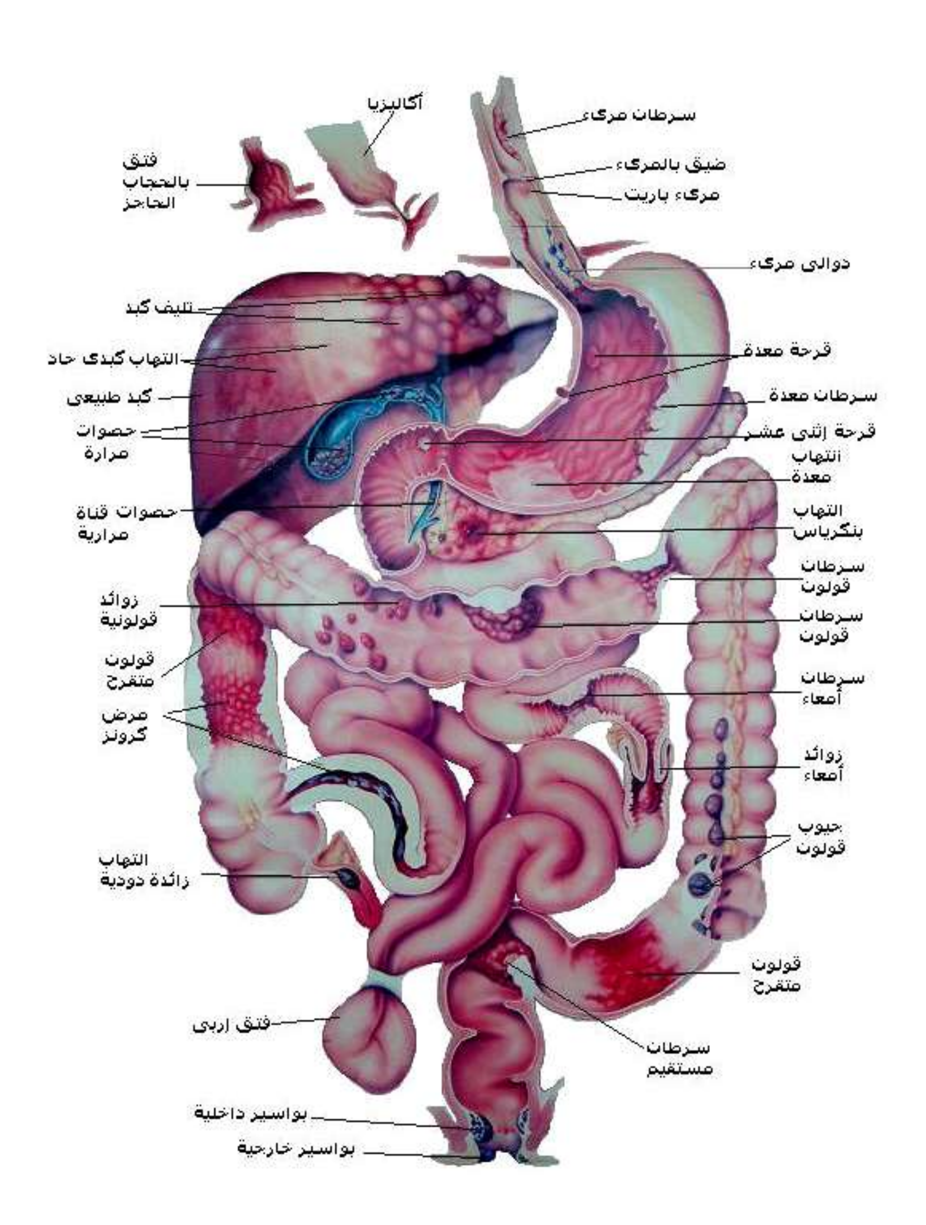
-يقلل فرز السكر من الكبد الى الدم .

- يعزز عملية بناء الدهون والإدمان على صرف الطاقة من الشحوم .

لا يعمل الأنسولين بالشكل الاعتيادي عند المصابين بداء السكري فيفشل سكر الدم في دخول خلايا الجسم ويتسبب ذلك بارتفاع نسبته سكر مرتفع في الدم .

■ ■ ■

ارتخاء المعدة وتمددها



التغذية في حالة ارتخاء المعدة وتمددها

* طبيعة المرض :

هبوط المعدة من مكانها فى القسم الأيسر العلوى من البطن.

* وأسبابها:

الارتخاء فى عضلات البطن وكثرة الوقوف مع نحافة وهزال.

* ينتج عن ذلك:

- عسر هضم .

- والشعور بالانتفاخ.

- دوخة ودوار .
- ضعف عام .

* الغذاء :

اللبن بكل أنواعه.

- شوربة اللحم والدجاج.
- - السكريات والعصاير والفواكه.
- - النشويات بأنواعها مع تقسيم الوجبات على ٦ وجبات وتنظيم وقت الغذاء ووقت الرياضة .

■ ■ ■

أورام المعدة

* أورام المعدة :

كلها تبدأ بعد سن الخمسين وتصيب الرجال بكثرة عن النساء ، وتظهر عادة فوق القرح المزمنة أو الالتهابات المتكررة . ولا يتم اكتشافها في المراحل الأولى إلا بعد أن تنتشر خارج المعدة .

* أعراض أورام المعدة السرطانية :

- يكره المريض اللحم وينفر منه .

- فقدان شهية ـ هزال ضعف عام .

- قيء مدمم .

* الغذاء لمرضى سرطان المعدة :

- لحوم مشوية ودجاج .

- أسماك .

- الألبان خاصة الدسمة .

- الخضراوات والفواكه والنشويات .

■ ■ ■

أمراض الأمعاء

■ الإسهال :

هو خروج البراز بصورة سائلة متكررة أو مختلط به دم أو مخاط ، يكون الإسهال مصحوباً بالدم والمخاط كما فى حالة الدوسنتريا ويكون مصحوباً بألم عند التبرز (تعنية) .

أسبابه كثيرة ومتنوعة .

* التغذية فى حالات الإسهال :

- محلول الإرواء بأى كمية حسب الحاجة .
- ماء أرز .
- اللبن الرايب .
- شاى مع بسماط أوبسكويت سادة .
- مهلبية .
- جزر وبطاطس مسلوق .
- موز وتفاح وأرز مسلوق .

■ الإمساك :

صلابة المواد البرازية وقلتها .

أسبابه :

* عضوية :

مثل هرس سيرنج .

— انسدادات معوية .

— ضيق الأمعاء وكل الأمراض التى تصيب البطن والغدد ... والمبايض .

* غير عضوية :

- قلة الإفرازات الهضمية .
- عدم الاستجابة لمنعكس التبرز .
- أخطاء فى تناول الغذاء مثل تناول اللحوم وتجاهل الخضراوات والفواكه .

* أعراضها :

- صداع .

- قلق .

- فقدان شهية .

* التغذية فى حالات الإمساك :

- الخضار بكل أنواعه مطهى وغير مطهى .

- الفواكه بكل أنواعها .

- الألبان خاصة كاملة الدسم .

- الزيوت والدهون .

- كل النشويات .

- شرب كوب ماء بارد على الريق وقبل النوم .

- تدليك عضلات البطن والقيام ببعض الأنشطة الرياضية .

■ التهاب الأمعاء :

حمى البطن « التيفويد » :

* طبيعية المرض :

- ارتفاع بالحرارة.

- صداع .

- إمساك .

- ألم بالبطن.

- نوبات قيء أو إسهال .

* الغذاء :

- ماء أرز مسلوق .

- عصير تفاح وجزر .

- الألبان بكل أنواعها .

- خضار مسلوق .

- أكل قليل الدسم .

حمى مالطة البروسيلا :

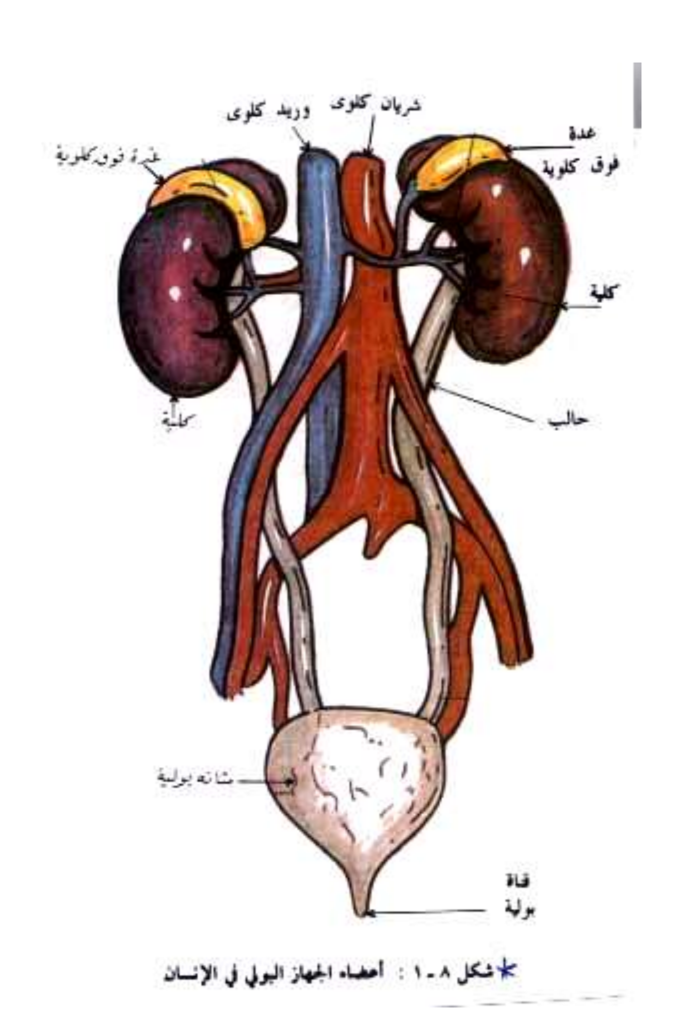
أعراضها : صداع شديد – حرارة – عرق غزير – ألم ينتج عن شرب لبن ني أو مخالطة حيوان مصاب .

الغذاء المطلوب :

يسمح بكل أنواع الطعام .

أمراض الجهاز البولى

الكليتان عضو الإفراز للبول والحالبان والمثانة وقناة مجرى البول مفرغ البول .



شكل ٨ ـ ١ : أعضاء الجهاز البولي في الإنسان

■ التهاب الكلى الحاد:

- التهاب الكلى الحاد : يصيب الذكور أكثر من الإناث به أعراض لها علاقة بالأسباب العامة التى تسبب التهاب الكلى.
- أو أعراض لها علاقة بالكلى مثل :
- قلة كمية البول ويكون غامقاً عكراً به زلال ودم وأسطوانات — بكل أنواعها. حالة المريض :
- أعراض ارتفاع ضغط الدم .
- صداع مستمر .
- ضيق تنفس .
- هذيان وزغللة عيون .

* الغذاء :

يسمح بجميع أنواع الأطعمة مع التحفظ فى البروتين والملح .

■ التهاب الكلى المزمن:

* الغذاء :

- طعام قليل الملح ويسمح بالألبان ومنتجاتها - لحوم حمراء ١جم /كجم - الخبز - بياض البيض - الخضار والفواكه - أسماك ومياه عذبة .

- إذا كان هناك ارتفاع فى ضغط الدم : يقلل التوابل والمياه الغازية والشاى والقهوة واللحوم البيضا والزيوت .

- إذا كان هناك قصور كلوى مع ارتفاع البولينا : يمنع عن اللحوم والبيض والأسماك والجبن واللبن والفواكه الزيتية كاللوز والجوز .

الأطعمة المسموح بها :

السوائل والعصائر والسكريات و العسل ، النشويات بطاطس بطاطا- أرز - مكرونة- شعرية - جزر- كوسة - طماطم - والفواكه.

■ حصوات الجهاز البولى :

أملاح بالبول تكون رملاً بالكلى ويتراكم هذا الرمل مكوناً حصوات .

مرحلة الرمل المتكون تظهر على هيئة عكار بالبول وظهور رواسب .

الحصو يظهر معه ألم شديد عند تحركه ولا يزول إلا بالتخلص من الحصوات أو استقرارها حيث الحصوة الساكنة لا تعطى ألماً .

أسباب الحصوات :

- استعداد وراثى .

- التهابات الكلى.

- نوع مياه الشرب حيث يكثر مع المياه الجوفية.

- زياده فيتامين د أو هرمون الجار درقية .

الغذاء فى حالات الحصو الكلوى:

هناك أنواع مختلفة من الأملاح تعطى حصوات فوسفات – أوكسلات – يورات.

غذاء مرضى حصوات اليورات :

- يجب أن يقلل من الأطعمة الغنية باليورات .

- اللحوم وخاصة الحمراء .

- المقليات .

- المخ والكبد .

– لحوم الطيوم الحمراء كالبط .

– شاى .

– قهوة .

– شيكولاته

– السمن والدهن .

- الإكثار من « الخضراوات – الفواكه كالليمون والبرتقال – الإكثار من الحمضيات – شرب ماء بكثرة – المياه القلوية بصفة خاصة ».

غذاء مرضى حصوات الفوسفات:

- يسمح بتناول اللحوم والأسماك والبيض والكبدة

- يقلل من « الفواكه والخضراوات والنشويات والمشروبات القلوية ».

غذاء مرضى أملاح الأوكسالات :

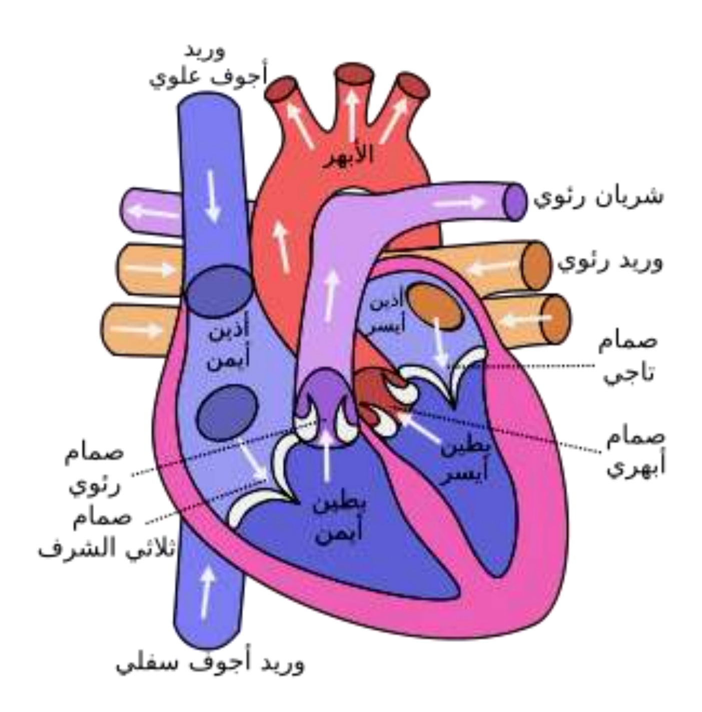
- يقلل من :

- السبانخ .

- اللوبيا الخضراء .
- الباذنجان .
- الطماطم .
- الكرنب .
-
- الجرجير .
- التين .
- الملوخية .
- الشكولاته .
- بقول الفول والفاصوليا .

■ ■ ■

أمراض القلب



عجبا لهذا العضو الصغير الذى هو بحجم قبضة اليد الذى يسكن القلب كاللؤلؤ المكنون ومحاط بغشاء لامع يسمى غشاء التمور يبدأ تكوينه فى الأسابيع الأولى للحمل ، وبه تسرى الحياة إلى جميع أجزاء الجسم ، وآخر عضو يتوقف عن عمله ليودع الإنسان الحياة .

هو عضو أجوف من ٤ حجرات فى حالة مستمرة من الانقباض والانبساط كأنه يقول : سبحان الله الخالق لكل شيء .

ورسم القلب الكهربائى لموجاته كأنه مكتوب لا إله إلا الله محمد رسول الله .

* التغذية :

- التغذية تؤثر على هذا العضو المكنون وعلى أوعيته الدموية التى تحمل الدم من الجسم إليه وتحمل الدم منه لكل خلايا الجسم .

* التغذية فى قصور وهبوط القلب:

النهاية الطبيعية لكل أمراض القلب أو أوعيته الدموية هو عجز عضلة الدم عن دفع الدم بالمقدار الكافى لسد احتياجات خلايا الجسم .

■ طبيعة المرض :

* فى حالة القصور الأيمن :

- سرعة النبض .
- ضيق تنفس.
- احتقان.
- تورم الرجلين .
- احتقان الرئة.
- الزرقة .

* فى حالة القصور الأيسر:

- نوبات قلق .
- اضطراب النوم.
- ضيق تنفس .
- احتقان الرئة.
- أعراض الذبحة وقصور الشرايين.
- نقص كمية البول .

الغذاء فى حالة قصور القلب:

- راحة تامة بالفراش .

الغذاء : يسمح بجميع أنواع الأطعمة مع التحفظ فى الدهون والملح .

يفضل :

- ماء الأرز المسلوق .

- البطاطا — البطاطس — الجزر المسلوق .

- لحوم سادة أو خبز جاف — نشا .

- لحوم مشوية جافة بدون شوربة .

- مكرونة شعرية مسلوقة .

■ ■ ■

الضغط المرتفع

التغذية فى حالات ارتفاع ضغط الدم :

القاتل الصامت صدقت هذه المقولة على ارتفاع ضغط الدم الذى يسرق أعمار البشر ويحد من كفاءتهم فى العمل والتفكير والبدانة – تصلب الشرايين – التهاب الكلى – خلل الغدد الصماء مع الاستعداد الوارثى والعوامل الاجتماعية لها دور كبير لحدوث هذا المرض .

طبيعة المرض

أما أن يكون صامتا ولا يشعر المريض بأى أعراض إلا عند حدوث أى مضاعفات وقياس الضغط أو يعبر عن نفسه صداع – زغلله – دوخه – قئ – ضيق تنفس – صعوبة الندم – نزف أنفى.

تغذية مرضى الضغط المرتفع

يمنع تناول الدهون المشبعة و اللحوم الدسمة -الشاى- القهوة – المنبهات – الموالح التوابل ويقلل من الملح – اللبن لزيادة الكالسيوم به – الفاصوليا و الفول الصويا.

الأطعمة المطلوبة:

سكريات – بطاطس –أرز- مكرونة -خبز قليل الملح –خضروات بكل أنواعها – الفواكهة بكل أنواعها.

مرضى حالات فقر الدم:

نقص كرات الدم الحمراء أو نسبة هيموجلوبين الدم مرض شائع يصيب كل الأعمار وخاصة الأطفال والمراهقات وكبار السن.

أسبابه:

نقص أحد مكونات الهيموجلوبين كالحديد أو عناصر مطلوبة لتكوينه فيتامين ب المركب وحمض الفوليك نقص هرمون الغدة الدرقية أو من فقدان الدم كالنزف المزمن مثل طول فترة الطمث أو سرعة تكسير الدم مثل أنيميا البحر المتوسط والنجلية عيوب خلقية أخرى خلل بنخاع العظم التعرض لبعض الكيمياويات كالرصاص ديدان البطن كالانكستوما سوء التغذية نقص بعض العناصر النادرة.

أعراض المرض

- شحوب اللون.
- دوخة – صداع.
- قلق.
- تعب لأقل مجهود.
- عدم القدرة على التركيز والنسيان.

التغذية المطلوبة لمرضى فقر الدم

كل أنواع فقر الدم تحتاج غذاء غنى بالحديد عدا مرضى أنيميا البحر المتوسط وتكسير الدم الذين يحتاجون إلى علاج يساعدهم على التخلص من الحديد الزائد بجسمهم ومنع ترسيبه بالكبد والكلى والقلب والبنكرياس لذا يتطلب علاجهم نظامًا غذائيًا بالإقلال من امتصاص الحديد عن طريق أغذية فقيرة لعنصر الحديد وشرب الشاى والقهوة بعد الأكل لتقليل امتصاص الحديد وأخذ أدوية.

لمزيد من المعلومات اتصل على المؤلف لمعرفة الدواء٠١٠٩٧١٣٨٣٠

تغذية باقى أنواع الأنيميا :

أغذية غنية بعنصر الحديد (الكبدة- لحوم حمراء – اسماك – صفار البيض – بقوليات – باذنجان – خس – سبانخ - جزر – كروم – تفاح – برتقال – تين – بلح –الألبان بأنواعها – عسل أسمر).

■ ■ ■

التغذية فى حالات سرطان الدم

مرض سرطان الدم شائع عند الأطفال وينتج عن إصابة مركز تكوين الدم فينتج كرات دم بيضاء كثيرة وغير طبيعية أو قادرة على القيام بوظائفها وهذا على حساب كرات الدم الحمراء التي تقل وتقل الصفائح الدموية فيصاب المريض بجانب ارتفاع درجة الحرارة والعدوى إلى أنيميا ونزيف .

■ الأسباب:

خلل وراثي أو التعرض الإشعاعى ..أو الكيماوي أو بعض الفيروسات المستوطنة ....

■ أنواعه :

سرطان الدم النخاعي الحاد والمزمن – سرطان الدم الليمفاوي الحاد والمزمن .

■ التغذية بالنسبة لمرضى سرطان الدم:

هؤلاء المرضى يفقدون الشهية مع تغير طعم الغذاء بالفم ويلزم تناول وجبات خفيفة متكررة طوال اليوم ، طعام مهروس سهل الهضم لوجود قرح بالفم مع الزيادة من تناول الألبان والقشدة والزبادي والسكريات لزيادة إفراز اللعاب ، الخضراوات الخضراء كالخس والجرجير والفواكه الطازجة واللحوم المطهية جيدا والبيض، تجنب الأغذية المحتوية على مواد حافظة مكسبات الطعم .

س: هل يمكن الوقاية من السرطان بالطعام ؟

ج: نعم . الأطعمة المحتوية على كبريت مثل الكرنب والثوم والبصل والتقليل من المياه الغازية ومضادات الأكسدة كالليمون والبرتقال والخضراوات والطماطم طازجة ومطبوخة – الألياف والشاي .

س: هل هناك أغذية تسبب سرطان ؟

ج: نعم . اللحوم المملحة المعالجة كيميائيا – الدهون – المشبعات بالمواد الحافظة بالأغذية – اللحوم المشوية والمعلبة .

تغذية مرضى الشلل الرعاش

مرض البارتكنسون يصيب كبار السن مع رعشة وتصلب بالعضلات الحركية ومعه يصبح البلع صعبًا والإمساك شائعًا مع هشاشة العظام .

■ الأغذية المطلوبة :

يجب أن تكون سهلة البلع غنية بالكالسيوم والفوسفور كالألبان والأسماك البحرية – الألياف كالخضراوات المطهية والنية – الأغذية التى لا تسبب غثيانًا أو فقدان شهية حيث إن أعراض العلاج تسبب ذلك – الخبز والأرز والحبوب المطبوخة – الخضراوات ومضادات الأكسدة كالطماطم – الخضراوات الخضراء والفواكه كالتفاح والموز والبرتقال والتوت – مجموعات الكالسيوم كالألبان والكرنب والفاصوليا والسبانخ اللحوم والبيض والأسماك .

ينصح المرضى الإكثار من الفيتامينات والمعادن والمكملات الغذائية فيتامين ج ، هـ ، ب المركب والمعادن والكالسيوم والأحماض الأمينية التى تنظم المزاج وتمنع الكآبة وترسل الحافز العصبى .



نظام غذائي خاص للمصابين بالصرع

إن اتباع نظام التغذية الجيدة وأسلوب حياة صحى قد يساعد فى الحفاظ على تحكم أفضل للنوبات من حدوث تغير حاد فى الوزن قد يسبب عدم توازن كيميائى أو استقلابى هذا يستلزم استشارة الطبيب مع أن بعض الأدوية المقاومة للصرع قد تؤدى إلى نقص غذائى لدى بعض الأشخاص إلا أن اتباع نظام غذائى جيد يحول عادة دون ذلك .

الكينونات : هو نظام غذائى غنى جدا بالدهنيات والزيوت إلا أنه يفتقر للبروتينات والكربوهيدرات وإن تناول كمية كبيرة من الدهنيات و لزيوت يؤدى إلى زيادة الأجسام الكينونية فى الدم وهو عامل يقلل من حدوث النوبات .

أهميته أن هذا النظام يقوم على تجديد السعرات الحرارية والسوائل وهو نظام فعال للأطفال ولكنه يحتاج إلى إعداد دقيق والى تقيد صارم به ، ومع أن هذا النظام يتطلب التزاما فعالا لكى ينجح إلا أن كثيراً من الأطفال تمكنوا من السيطرة بقدر كبير على النوبات من خلاله وقد يتمكن البعض من تخفيضه .

■ الحمية والوخز بالإبر:

هل تعيد التغذية الاسترجاعية الحيوية التغذية الاسترجاعية الحيوية هى عملية تنظيم وتحديد وتغيير وظائف فسيولوجية معينة كان يعتقد فى الماضي بأنها غير إرادية مثل معدل ضربات القلب ، ضغط الدم والموجات الدماغية ..... إلخ .

فيما يتعلق بالصرع فإنه يمكن تدريب الشخص وإعطاؤه تدريبا مكثفا على التغذية الاسترجاعية الحيوية وتعليمه على وسائل تعديل السلوك ليتمكن من خلالها من السيطرة على وظائف فسيولوجية معينة تتعلق بالنوبات ، وهذا بحد ذاته يمكن أن يخفض درجة تكرار النوبات لدى بعض الأشخاص وعند الحاجة لإجراء مزيد من الدراسات للتأكد من قيمة التغذية الاسترجاعية الحيوية فى علاج الصرع ، وقد تعمل الأساليب غير الطبية على تحسين التحكم بالنوبات لدى بعض الأشخاص إلا أنه

يجب عدم الخضوع لها بدون علم الطبيب الذى يصف المضادات الحيوية للتشنج فجأة تحت أى ظرف من الظروف ؛ نظرا لأن ذلك قد يعجل فى تحويل النوبات إلى نوبات مزمنة وخطيرة تهدد حياة الشخص .

■ ■ ■

فسيولوجيا الصيام الإسلامي

الصيام

الصيام الإسلامي : في سوره البقرة آيات كريمة بها حديث جامع حكيم عن شمولية وفوائد وفضائل الصيام من الآية (١٨٣) إلى الآية (١٨٧) :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامٗا مَّعۡدُودَٰتٖۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٖ فَعِدَّةٞ مِّنۡ أَيَّامٍ أُخَرَۚ وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ فِدۡيَةٞ طَعَامُ مِسۡكِينٖۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيۡرٗا فَهُوَ خَيۡرٞ لَّهُۥۚ وَأَن تَصُومُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ شَهۡرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلۡقُرۡءَانُ هُدٗى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٖ مِّنَ ٱلۡهُدَىٰ وَٱلۡفُرۡقَانِۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهۡرَ فَلۡيَصُمۡهُۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٖ فَعِدَّةٞ مِّنۡ أَيَّامٍ أُخَرَۗ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلۡيُسۡرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلۡعُسۡرَ وَلِتُكۡمِلُواْ ٱلۡعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمۡ وَلَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ﴿١٨٥﴾ ﴾ .

إن الصيام دواء للكثير من العلل التى تصيب البشرية لكن حكمة ومشروعية الصيام أنه عبادة جليلة في أصله لإظهار حكمة الخضوع والطاعة لله وامتثالا لأوامره .

وهى عبادة لخالقنا العظيم جل جلاله الذى أمرنا بالصيام وكل ما يكشفه العلم عن فوائد الصيام وهى الاجتهادات لتزيد المؤمن إيمانا وتبعث التفكير في عقول الماديين أن هذا التشريع من لدن حكيم خبير لعباده .

■ أنواع الصيام :

الصيام بمفهومه العام في عرف الشرع الإمساك عن أشياء مخصوصة على وجه مخصوص في زمان مخصوص ممن هو على صفات مخصوصة . وهو واجب ومكتوب ومفروض على الأمم السابقة ، ولكن بكيفية لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى .

الصيام الإسلامى :

هو صيام كامل أى امتناع عن الطعام والشراب معا ابتداءً من طلوع الفجر إلى الغروب وعدتها بالساعات بين ١٢ و١٧ ساعة . ثم إفطار كامل في المساء من الغروب إلى طلوع الفجر فيسمى صيامنا في بعض البحوث الطبية بالصيام المتقطع .

***صيام الطب البديل:**

ويسمى صيام الماء لأن الصائم يمتنع فيه عن الأكل وعن الماء ويسمح فيه للصائم بتناول بعض العصائر الطبيعية .

<u>من أسمائه</u> : الصوم الكامل والمديد والصيام التجريبى والطويل والمستمر والبعض بسميه الصيام الطبي وهى تسمية غير دقيقة.

لأن أهل الطب لا يعترفون به على الإطلاق وإنما هو عند المهتمين بالطب البديل أو الشعبي وهذا النوع من الصوم هو الذى يرد كثيرا في الكتابات الغربية المعاصرة والعلاج بالصوم وهو المعتمد عند أصحاب الطب البديل وأعتقد أنهم أخذوه من البحوث المتعلقة بهذا النوع من الصوم .

الحمية الطبية:

تعتمد الحمية الطبية على تقليل عدد السعرات الحرارية وتفريق الطعام على اليوم والليلة وتناول طعام صحى متوازن من المجموعات الغذائية كلها والحمية الطبية بهذا الشكل عليها دراسات طبية كثيرة جدا وثبتت فعاليتها بشكل واضح سواء في الوقاية من كثير من أمراض الصدر أو فى المساعدة في علاج كثير منها .

هناك نوعان من الحمية الطبية: نوع يهدف إلى إنقاص الوزن وتقليل الدهون ونوع يهدف إلى علاج أمراض بعينها ونحن نتكلم عن النوع الأول وليس في الحمية الطبية عادة امتناع عن الماء بل النصيحة الإكثار من الماء .

الإضراب عن الطعام : أول من أشهره هو الزعيم الهندوسى غاندى وكان المصريون يتناولون الماء مع الملح وقد يشربون الحليب أو العصائر ليبقوا أحياء فترة ممكنة فهذا الكتاب يتناول الصيام الإسلامى وصيام الماء المنتشر في الغرب .

س: كيف يؤثر الصيام على أجسامنا؟

ج: تتأمل بديع صنع الله في التغييرات الفسيولوجيا الناتجة عن الصيام والفسيولوجيا هو علم دراسة وظائف الأعضاء والأجهزة الحيوية للكائن الحى وكيف تعمل التغييرات الفسيولو جية المصاحبة للصوم:

١- نقص إمدادات الطاقة .

٢- نقص التموين بالماء .

٣- التغييرات في المعالم الكيمائية في الجسم .

٤- التغيير في نمط الحياة اليومى .

١- عندما تنقص الماء :

الصيام الإسلامى وبعض أنواع الحمية فإن إمدادت الغذاء تأتى في جزء مركز من اليوم وهو الليل غالبا قبل النوم ولا يأتى الجسم أى إمدادات أخرى في النهار وحين ينقطع عن الجسم إمدادات الطاقه مع أن الجسم لا يعمل إلا بالطاقة الكيمائية التى يستمدها من الغذاء تماما فالسيارة لا تسير إلا بالطاقة النفطية ، والأجهزة لا تعمل إلا بالطاقة الكهربية .

١- الجلوكوز الجاهز أولا :

هو الطعام المفضل للجسم لا ستخراج الطاقة مع أن الدهون تمد الجسم بطاقة أكبر لو قام باستخدامها لكن الجسم لا يفعل ذلك حيث يبقى السكر هو طعامه المفضل لأنه يعرف أن استخلاص الطاقة من الدهون أو البروتينات قبل وقته عاقبته وخيمة والجلكوز مصدر الطاقة الأساسى والرئيسى سريعا ما ينفذ وفى خلال ساعتين يكون قد تمت أكسدة جميع الجلوكوز المستخلص من الأمعاء تستمر الحياة بأن جعل الله تعالى لهذا مخرجا بأن جعل السكر مستودعات يخزن فيها على هيئة جليكوجين في الكبد حوالى ٣٥٠جم ويتحلل ليفى بمتطلبات الجسم من السكر وهذا يمد الجسم بالطاقة من ١٠ إلى ١٨ ساعة فقط .

إن المخ لا يتغذى إلا على السكر وهو مصدر طاقته الوحيد وكيف تستمر الحياة بعد أن ينتهى مخزون السكر لابد للبحث عن مصادر أخرى للطاقة يبدأ يحرق الدهون في الخلايا التى تستطيع الاستفادة بها ليوفر السكر للمخ .

ويلعب الكبد دوراً حيوياً في تصنيع السكر من الأحماض الأمينية إذا استمر الصيام لفترات أطول فإن الجسم يستخرج الدهون من مخازنها لاستخلاص الطاقة فيها بحرقها لماء ثانى أكسيد الكربون وطاقة داخل الخلية .

ويلعب الكبد دوره في تحويل الدهون إلى أجسام كيتونية يستخدمها الكبد والمخ لإنتاج الطاقة وهذا النظام الذى أودعه الله في الجسم يحمى استخدام البروتينات لتصنيع السكر ومنع الجسم من أكل البروتينات كميه الدهون تكفى الجسم كمصدر للطاقه لمدة شهرين مع توافر الماء إذا استمر الصيام أكثر من شهريين يبدأ الجسم بأكل البروتين المتواجد بالعضلات حتى الخلايا نفسها لاتخلو من الضرر وسرعان ما يتدهور الوضع .

■ ■ ■

التداوي من السنة النبوية الشريفة

الطب النبوي بين الإفراط والتفريط

الطب النبوي يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع الطب الحديث .

- البعض يتركون الطب النبوي بالكلية والطب الحديث لم يعالج كل الأمراض وكان سبباً في أمراض أخرى - والآخرون يحمِّلون الطب النبوي أكثر مما يتحمل .

- **الحكمة ضالة المؤمن أينما وجدها فهو أحق الناس بها.**

■ أقسام الطب النبوي:

١- قسم وقائي:

ويشمل التعاليم التي تحمي الفرد وتحافظ علي البيئة وتقـلل من فرص حدوث المرض، كما تقلل من انتشار العدوى في حالات المرض.

٢- قسم علاجي:

أمر الرسول ﷺ بالتداوي والأخذ بالأسباب ثم التوكل على الله.

■ القســم الوقــائي :

- تعاليم لنظافة البيئة:

أ- نظافة المنازل .

ب- نظافة الشوارع والطرقات.

ج- نظافة مجاري المياه.

تعاليم لنظافة الإنسان:

أولا: نظافة الجسم

ثانيا: نظافة الثياب

ثالثاً: نظافة المأكل والمشرب

■ القســم الوقــائي:

١- الصلاة:

حينــما رأي رســول الله ﷺ أبا هريـرة وهــو يتـــلوى من وجــع بطــنه قال له: «قم فصلِّ فإن الصلاة شفاء» متفق عليه.

٢- تحريم الميتة والدم ولحم الخنزير وكل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير:

﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ ﴾ [المائدة:٣].

٣- تحريم الخمر وكل المسكرات والمفترات: إدمان الخمور والمخدرات من الأمراض الاجتماعية التي تصيب كثير من الأمم، والتي تؤدي بدورها لكثير من الأمراض العضوية والنفسية .

٤- تحريم اقتناء الكلاب: الكلب مصدر عدوى للإنسان في كثير من الأمراض الطفيلية والفيروسية وكثير من الأمراض البكتيرية، بالإضافة إلى الحساسية والربو الناتج عن استنشاق الوبر والشعر وخلافه.

٥- الزواج والنهي عن التبتل: مع الزواج السكينة والمودة والرحمة، ومع التبتل الوحدة والمعاناة من كثير من الأمراض النفسية.

٦- تحريم الزنى واللواط: لما يسببه من نقل للكثير من الأمراض المعدية والأمراض الاجتماعية.

٧- تحريم إتيان المرأة وقت المحيض وفي الدبر: هذا الأمر يؤدي لأمراض خطيرة تصيب الرجل والمرأة .

٨- تحريم زواج المحارم: وذلك لأنه يؤدي لإنجاب أبناء معوقين تركزت فيهم كثير من الأمراض الوراثية.

٩- النهي عن الإسراف في الطعام والشراب:

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف:٣١] .

« ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» الترمذي وأحمد والنسائي والحاكم.

١٠- الإكثار من الصيام:

﴿ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ﴾ البقرة.

« صوموا تصحوا» أحمد والطبراني والديلمي.

١١- تعاليم للوقاية من العدوى:

-« إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها» البخاري والبيهقي والطبراني.
-« فر من المجذوم فرارك من الأسد» البخاري والبيهقي.
-« من توضأ فأحسن الوضوء وعاد أخاه المسلم محتسبا بُوعِد من جهنم مسيرة ستين (وفي رواية: سبعين) خريفا» أبو داود والطبراني.

-«لا يورد ممرض على مصح » مسلم والبيهقي. (الممرض هو الذي له إبل مرضى والمصح من له إبل صحاح).

١٢- تعاليم للوقاية من الحسد: الحسد هو آفة تصيب الإنسان من نظر الحاسد إليه فيؤدي ذلك إلى مرضه. والعين حق وينبغي التعوذ منها كما علمنا رسول الله ﷺ فقد كان يرقى نفسه وأولاده، فهل نحن أكثر تحصينا من النبي ﷺ ؟

١٣- تعاليم للوقاية من الشيطان: توجد أمراض سببها مس الشيطان وقد ورد ذلك في القرآن الكريم في مواضع كثيرة، وللوقاية من هذه الأمراض فقد ترك لنا رسول الله ﷺ ما يبعد الشيطان عنا وما يحمينا من هذه الأمراض.

■ ■ ■

القسم العلاجى للطب النبوي

أمر رسول الله ﷺ بالتداوي والأخذ بالأسباب مـع التوكل علـى الله « تداووا يا عباد الله فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء إلا داء واحدا، الهرم» أحمد والبخاري.

« إن الله أنزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء فتداووا ولا تداووا بحرام» أبو داود.

■ الناس في التداوي ثلاثة أنواع:

١- يأخذون بالأسباب مع التوكل على الله:

هم الأنبياء والأولياء، يتداوون وقلوبهم مع خالق الدواء الذي جعل الشفاء في ذلك الدواء.

٢- يتوكلون على الله فقط ويتركون التداوي:

وهم بعض أهل التصوف، كلما عرض لهم داء فوضوا الأمر في ذلك إلى الله تعالى وتوكلوا عليه وتركوا التداوي.

٣- يأخذون بالأسباب فقط :

وهم عوام المسلمين، يأخذون بالأسباب وقلوبهم متعلقة بهذه الأسباب، وإذا برأ أحدهم من مرضه أثنى على الطبيب وأشاد بالدواء.

■ ■ ■

القواعد الأساسية التي بني عليها الطب النبوي

١- لكل داء دواء :

« ما أنزل الله من داء إلا وقد أنزل معه شفاء علمه من علمه وجهله من جهله» أحمد والحاكم والترمذي والنسائي وابن حبان.

٢- الطبيب ضامن :

«من تطبب ولم يعرف منه طب فهو ضامن» رواه الحاكم وأبو داود.

٣- لا عدوى إلا بأمر الله ويجب الاحتراز:

- «لا عدوى ولا هامة ولا صفر» فقال أعرابي: فما بال الإبل تكون في الرمل كأنها الظباء فيخالطها البعير الأجرب فيجربها؟ قال النبي ﷺ : «فمن أعدى الأول؟» مسلم والنسائي وابن ماجة.

- وأيضًا : «لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر وفر من المجذوم كما تفر من الأسد» البخاري.

٤- لا تداوي بما حرم الله:

« إن الله تعالى لم يجعل شفاء أمتي فيما حرم عليها» أبو داود.

٥- لا إكراه للمرضى على الطعام:

«لا تكرهوا مرضاكم على الطعام (والشراب) فإن الله يطعمهم ويسقيهم» الحاكم وابن ماجة والترمذي والطبراني.

٦- الـداء (ابتلاء) من الله والــدواء (رحمة) من الله :

«روي في الأثر أن إبراهيم الخليل قال: يا رب ممن الداء؟ قال: مني. قال: فممن الدواء؟ قال: مني. قال: فما بال الطبــيب؟ قال: رجل أرسل الدواء علي يديه» الطب النبوي لابن القيم. الله يشفي والطبيب له الشكر والشكر كله لله .

٧- الدواء والرقية والـدعاء لا ترد قدر الله بل هي من قدر الله.

قال رجل: يا رسول الله أرأيت رقى نسترقيها ودواء نتداوى به وتقـاة نتقيها هل ترد من قــدر الله شيئا؟ قال: «هـي من قدر الله» أحمد وابن ماجة والترمذي.

٨- الرضــا والصبر عـلى المـرض يكـــفر الخطايا ويكون سببا في دخول الجنة:

عن ابن عباس أن امرأة سوداء أتت النبي ﷺ فقالت: إني أصـرع وإني أتكشف فادع الله لي قال: «إن شئت صبرت ولك الجنة وإن شئت دعوت الله أن يعافيك» فقالت: أصبر وقالت: إني أتكشــــف فادع الله ألا أتكشف فدعا لها. متفق عليه.

٩- الترغيب في عيـادة المــريض لما لها من أثر نفسي عظيم:

« من عاد مريضــا ناداه مناد من الســـماء:«طبت وطــاب ممشاك وتبوأت من الجنة منزلا» الترمذي وابن ماجة.

١٠- على المريض أن يحسن الظن بالله:

دخل النبي ﷺ على أعرابي يعوده فقال: « لا بأس طهور إن شاء الله» فقال الأعرابي: قلت : طــهور كلا بل هي حمى تفور أو تثور على شيخ كبير تُزيره (تورده) القـــبور فقال النبي ﷺ : «فنعم إذا» البخاري وابن حبان والنسائي والطبراني.

■ ■ ■

أمثلة من الطب النبوي

* السنا:

أفضله المكي (الســنا المكي) والمشــهور بالسلامكة وهــو ورق نبات مجفف وهو دواء ملين.

« عليكم بالسنا والســنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام» قــيل: يا رســول الله وما السام؟ قال: «المــوت» الحاكم وابن ماجة.

« لو أن شيئا كان فيه الشفاء من الموت لكان الســنا» الترمذي والبيهقي.

* الحبة السوداء :

- « عليكم بهذه الحبة الســوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام والسام الموت» البخاري ومسلم والنسائي والترمذي.

- « ما من داء إلا في الحبة السوداء منه شفاء إلا السام» مسلم.

* التلبينة:

هي حساء يعمل من دقيق الشعــير بنخالته وسمن (وربما جعل فيها عسل) ويشبه اللبن في البياض والرقة.

عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمحزون على الهالك وكانت تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن التلبينة تجم فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن» البخاري والبيهقي والطبراني.

«عليكم بالبغيض النافع التلبينة، والذي نفس محمد بيده إنه ليغسل بطن أحدكم كما يغسل الوسخ عن وجهه بالماء» قالت: وكان النبي ﷺ إذا اشتكى أحد من أهله لم تزل البرمة على النار حتى يقضي على أحد طرفيه إما موت أو حياة.الحاكم وابن ماجة.

* الحجامة:

- « ما مررت بملأ من الملائكة ليلة أسري بي إلا قالوا عليك بالحجامة يا محمد» الحاكم وابن ماجة .

- « الشفاء في ثلاثة في شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كية بنار ، وأنا أنهى أمتي عن الكي» البخاري وابن ماجة.

* العسل:

عن ابن مسعود ﷺ قال: «عليــكم بالشفاءين العــسل والقرآن». ابن ماجة والطبراني.

- قال رجل: يا رسول الله ، إن أخي استطلق بطنه، فقال: « اسقه عسلا» فسقاه عسلا ثم جاء فقال: ما زاده إلا استطلاقا، قال: «اذهب فاسقه عسلا» فسقاه عسلا ثم جاء فقال: ما زاده إلا استطلاقا، قال رسول الله ﷺ : «صدق الله وكذب بطن أخيك، اذهب فاسقه عسلا» فذهب فسقاه فبرأ. أحمد والبخاري ومسلم.

* التمر والرطب والعجوة:

﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾ [مريم:٢٥].

« أطعموا نساءكم في نفاسهن التمر فإنه من كان طعامها في نفاسها التمر خرج ولدها ولدا حليما، فإنه كان طعام مريم حيث ولدت عيسى، ولو علم الله طعاما هو خير لها من التمر لأطعمها إياه» ابن عساكر.

« من تصبح بسبع تمرات من عجوة من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» ابن عبد البر والبخاري.

* الحناء:

- قالت سلمى رضي الله عنها: ما سمعت أحدًا يشكو إلى رسول الله ﷺ وجع رأسه إلا أمره بالحجامة ولا وجع رجليه إلا أمره أن يخضبهما بالحناء. النسائي والحاكم.

- قالت سلمى رضي الله عنها قالت: كان لا يصيب النبي ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء. الترمذي وابن ماجة وأحمد.

* الإثمد:

- الإثمد هو الكحل الأسود وهو يؤخذ من حجر معروف أسود يميل إلى الحمرة يكون في بلاد الحجاز وأجوده يؤتى به من أصبهان.

« اكتحلوا بالإثمد فإنه يجلو البصر وينبت الشعر» الترمذي وابن ماجة وابن حبان.

«خير ما اكتحلتم به الإثمد، فإنه يجلو البصر وينبت الشعر» وكان لرسول الله ﷺ مكحلة يكتحل بها عند النوم ثلاثا في كل عين. الترمذي.

* ألبان الإبل وألبان البقر:

قدم أناس من عكل أو عرينة فاجتووا المدينة فأمرهم النبي ﷺ بلقاح ، وأن يشربوا من أبوالها وألبانها فانطلقوا فلما صحوا قتلوا راعي النبي ﷺ واستاقوا النعم، فجاء الخبر في أول النهار فبعث في آثارهم فلما ارتفع النهار جيء بهم، فأمر فقطع أيديهم وأرجلهم ، وسمرت أعينهم ، وألقوا في الحرة يستسقون فلا يسقون. البخاري ومسلم وابن حبان وأبو داود. (بلقاح: النوق ذوات اللبن).

* السواك :

« السواك مطهرة للفم مرضاة للرب» أحمد والنسائي.

« لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة » متفق عليه.

« لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم عند كل صلاة بوضوء، ومع كل وضوء بسواك» أحمد.

■ الواجب على المريض:

١- يأخذ بالأسباب وتوكل على الله: «اعقلها وتوكل» البخاري.

٢- أن يكثر من الدعاء: ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ [غافر:٦٠].

وأن يكون على يقين من الإجابة «ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة» الترمذي.

٣- أن يكثر من الصدقات: «داووا مرضاكم بالصدقة» الطبراني.

٤- أن يحسن الظــن بالله : «أنا عند ظن عبدي بي» متفق عليه.

٥- أن يتحلى بالصبر الجميل (الرضا وعدم الشكوى) : «ومن يتصبر يصبره الله» متفق عليه.

أمثلة للقيمة الغذائية لمكونات الطعام من فواكه وخضروات

البطيخ

■ الفوائد الغذائية والعلاجية:

١- يعمل كملين يفيد في المسالك.

٢- يعالج ضغط الدم ويطفئ الظمأ.

٣- يعمل كمرطب ومدر للبول.

٤- يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأورام السرطانية.

٥- يعالج التهاب الكلى ، والتيفود.

٦- يعالج الروماتيزم والأمراض الجلدية.

البرتقال

■ الفوائد الغذائية والعلاجية:

١- يمنع تجلط الدم.

٢- يعمل على زيادة امتصاص الحديد في الدم مما يؤدي إلى الحيوية والنشاط.

٣- يعمل على زيادة مقاومة ومناعة الجسم.

٤- فاتح للشهية ومنعش ومشروب.

٥- يحد من الإصابة بالسكتة الدماغية.

٦- يساعد على الإقلاع عن التدخين.

التـيـن

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١- طارد للأملاح من الكلى والمثانة.

٢- يعالج الحبوب والتقرحات.

٣- طارد الانتفاخ ومفيد للكبد والطحال.

٤- لإزالة أملاح القدمين.

٥- يفيد كمضاد حيوي للقضاء على ميكروبات الطعام.

٦- لعلاج مرض النقرس.

التمـر

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١- مضاد للسرطان ويقوي الأعصاب.

٢- منشط ومقوٍ جنسي.

٣- يعالج مرضى العشي الليلى.

٤- يساعد علي زيادة وزن الأطفال.

٥- مدر للبول ويحمي من الإمساك.

٦- يمد الجسم بالقوة والطاقة.

٧- مرطب للأمعاء ويحمي من أمراض البواسير.

الأناناس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١- يساعد على الهضم بصورة فعالة.

٢- مدر للبول ويفتت الحصى.

٣- يكافح السموم ويهدئ الالتهاب.

٤-يعالج فقر الدم وتصلب الشرايين.

٥-يعالج التسمم وبطيء النمو.

٦- يفيد في علاج مرض الديسك.

٧-يفيد في علاج السرطان.

٨-يفيد في علاج الصرع.

البرقوق

الفوائد الغذائية والعلاجية

١-يعالج آلام الصدر.

٢-يعالج تصلب الشرايين.

٣-يعالج الإمساك المزمن.

٤- يعالج الأمراض الروماتيزمية.

٥-يعالج الجروح والنزيف.

٦-يفيد في حالات الإسهال.

٧-يعالج زيادة الإفراز المهبلي عند السيدات .

التوت

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١-يعالج مرضى السكر.

٢-يفيد في علاج مرضي الضعف الجنسي.

٣-يعالج فى حب الشباب.

٤-يفيد ضد الوهن النفسي والنزيف.

٥-يفيد كغرغرة في علاج التهاب الحنجرة.

٦-قاتل وطارد للديدان.

٧-يعالج الحصبة والسعال.

التفـاح

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١-لعلاج الدوالي والتهاب المفاصل.

٢-لعلاج الثعلبة والقوباء .

٣-للوقاية من التسمم الغذائي.

٤-لعلاج لدغ الحشرات.

٥-لعلاج رطوبة وسيلان الدمع.

٦-أمراض الجهاز البولي.

الجوافة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١-تفيد في علاج مرضى السكر.

٢-تستخدم لاحتقان الرئة والحلق.

٣-تفيد في علاج البرد والسعال.

٤- تفيد المراهقين وللمرأة الحامل وذلك لوجود نسبة عالية من البوتاسيوم والحديد .

٥-تعالج الجروح وآلام الأسنان.

٦- زيت البذور يفيد كصلصة وللسلطة.

٧- تدخل في دباغة الجلود ومواد الصبغة.

الخوخ

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١-يعالج الإسهال وطارد للديدان.

٢-غذاء جيد للأطفال ويعالج الأنيميا.

٣-مدر للبول ويعالج الإسهال.

٤-منشط للمعدة وفاتح للشهية.

٥-يعالج ضيق التنفس والصمم.

٦-يمنع هشاشة العظام وينقي الدم.

٧-يزيد من القدرة الجنسية للفرد.

الرومان

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١-يفيد في طرد الهوام والحشرات الضارة.

٢-يفيد في علاج البواسير.

٣-يفيد كملين وطار للديدان.

٤-يعالج بعض أنواع الصداع وضعف النظر.

٥-لعلاج اللثة والتهاباتها وتقرحاتها.

٦-يعالج حالات القيء وخافض للحرارة.

العنـب

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١-لزيادة الوزن ومقاومة الإرهاق.

٢-يفيد في علاج مرضى السرطان.

٣-للإمساك وأمراض المفاصل.

٤-يعالج النقرس والروماتيزم.

٥-يحمي هشاشة العظام.

٦-يخفض الحموضة.

٧-يؤخر سن اليأس عند السيدات .

الفراولة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١-لإزالة صفرة الأسنان والترسبات الجيرية.

٢-تعالج أمراض المثانة والكلى.

٣-منظم لإفرازات المرارة.

٤-تساعد على إيقاف النزيف.

٥-تعمل كمنظف للدم ومضاد للسموم.

٦-تستعمل لتجميل البشرة.

٧- مدر للبول منشطة للمعدة.

الكمثري

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١- لعلاج اضطرابات المجاري البولية وخاصة حالات التهاب المثانة.

٢- يعالج ضغط الدم المرتفع.

٣- مهدئة ومرطبة.

٤- تعالج أمراض الكلى.

٥- مدرة للبول وتعالج فقر الدم.

٦- ملينة ومسهلة.

٧- تعالج ضغط الدم المرتفع.

الكريز

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- منظف للدم ويعالج الروماتيزم.
- يحمي من التسمم بالأسماك الملوثة.
- يعالج الإصابات الحادة بالتهاب المسالك البولية.
- يعالج الإمساك وعسر الهضم.
- يعالج تصلب الشرايين.
- يعالج البرد والسعال.

الليمون

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مطهر ومضاد للروماتيزم.
- مدر للبول، ويساعد على التئام الجروح.

- يستعمل كمضاد للتجاعيد.

- يذيب الحصوات وينظف الكلى.

- مقوٍ لجهاز المناعة بالجسم.

- يعالج الأنيميا ونزيف اللثة.

- يعالج النقص الغذائي.

المانجو

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تعالج تقلص العضلات.

- تعالج ضغط الدم المرتفع، ومرض السكر.

- مزيل للتوتر ومقوي للقلب.

- تحمي من الإصابة بفقر الدم.

- تعالج ضعف الأوعية الدموية ودوالي الساقين.

- تقاوم الالتهابات خاصة عند الأطفال.

- مزيل للتوتر ومقوٍ للقلب.

المشمش

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج فقر الدم.

- يعالج آلام الأذن.

- مغذي وملين ومنشط.

- له تأثير فعال ضد الإسهال.

- يلعب دورًا هامًّا في تغذية الشعر ويمنع تساقطه.

- ملين، يحد من الإمساك.

- يقوي العظام وأنسجة الجسم.

الموز

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مولد للطاقة وباعث للحيوية.

- يساعد علي نمو الدماغ.

- يعالج الصداع النصفي.

- يعالج قرحة القدم.

- له تأثير مضاد للشيخوخة.

- يحافظ على الرشاقة وصفاء الذهن.

- له تأثير ايجابي على عملية الهضم.

- يعالج الزوائد الدودية مثل السنط أو الثآليل.

الكيوي

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج فقر الدم .

- يحد من السرطان.

- يعالج ضغط الدم المرتفع.

- يعالج قرحة المعدة.

- يفيد في علاج نزلات البرد.

- يعالج الضعف العام والإرهاق.

- مغذٍ للأطفال والعجزة.

قصب السكر

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يفيد في علاج النحافة.

- يمد الجسم بالطاقة اللازمة.

- يساعد على الهضم بصورة جيدة.

- يعالج الحرقان بشكل فعال.

- ينظف ويقوي الكلي.

- يحد البصر ولا يعطش.

الجميز

الفوائد الغذائية والعلاجية :

علاج مرضى الصدفية .

يساعد على التئام الجروح.

بعض الأمراض الجلدية الأخرى.

* تناول الجميز عن طريق الفم يفيد في:

١- مطهر للنزلات المعوية.

٢- ملين ومنبه جيد للمعدة والأمعاء.

* ثمار الجميز الطازجة تفيد في :

١- علاج النزلات المعوية .

٢- تعالج انتفاخات البطن.

٣- تعالج وتحد من الإمساك.

* عصير الجميز يفيد في:

- كمضمضة لعلاج الالتهابات وترهلات اللثة.

* شرائح ثمار الجميز الطازجة وتفيد في :

١- علاج مرضى الصدفية والقوباء .

٢- لتطهير الجروح والقروح وسرعة التئامها.

الصبار

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- ملين للأمعاء الغليظة.

- يعالج ويخفف آلام البواسير.

- يعالج مرض السكر.

- يعالج قرحة المعدة والبلهارسيا.

- يعالج عروق الدوالي.

- يعالج الأورام والبثور والتهاب المفاصل.

- مضاد للفيروسات مثل فيروس الإيدز والحصبة.

القرفة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

تعالج البرد والسعال.

- مدرة للبول وملينة.

- تعالج الخفقان والوسواس.

- تعالج الكلف والنمش.

- تعالج آلام الدورة الشهرية.

- تقوي الكبد وتسكن البواسير.

- تعالج لدغة العقارب.

- تعالج القروح والبثور.

الكركديه

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يوقف نمو الأورام السرطانية.

- يعالج الحمى وعدوى الميكروبات والكوليرا.

- يعالج خفقان القلب.

- يعالج السل الرئوي.

- يفيد كمسكن لآلام الرأس.

- يعالج النقرس والروماتيزم.

- يعمل كمرطب.

الحبهـان

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الالتهاب الرئوي .

- يعطي الأطعمة مذاقًا خاصًا وفاتحًا للشهية.

- يفيد في حصوة الكلى.

- يعالج نزلات البرد والكحة.

- يعالج الربو والصفراء.

- يعالج البدانة المفرطة.

- منبه ومقوٍ للقلب.

- يعالج اضطرابات التنفس.

السمسم

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يغذي ويطول الشعر.

- يحمي من تصلب الشرايين.

- يعمل على إدرار البول.

- يقوي وينشط الدورة الدموية.

- يخفف القلق والأرق.

- يعالج ويحمي من الجلطة.

- يعالج جفاف وحساسية النسا.

الزعفران

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مقوٍ للجهاز العصبي المركزي .

- يدخل في صناعة الأدوية الطاردة للديدان والمهدئة للحالات العصبية والنفسية.

- مضاد للتشنج.

- مضاد للألم والتقلصات.

- يخفف من غازات المعدة.

- مزيل لآلام الطمث.

- يفيد كتوابل في الأطعمة.

- منشط ومدر للطمث.

اليانسون

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الأرق ومهديء للأعصاب.

- مدر للبول.

- قاتل للحشرات.

- منشط للكلى ومدر للبول.

- غسول للفم ومطهر.

- يعالج التهاب الفم والحنجرة.

- يعالج البرد والتهاب الشعب .

- له تأثير هرموني ذكري.

اللوز

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الحروق وأمراض الجلد .

- يعالج مرض السكر.

- يقوي الإبصار بصورة جيدة.

- يساعد في تقليل خطر الإصابات القلبية.

- يعالج التهاب المعدة والأمعاء.

- يعالج المصابين بالتشنج.

- يعالج الأرق والتوتر.

- مدر للبول وطار للديدان.

العرقسوس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- **يعالج قرحة المعدة.**
- **يعالج الإمســـاك المزمن.**
- **مدر للطمث.**
- **مقوٍ لجهاز المناعة في الجسم.**
- **يفيد في علاج الروماتيزم.**
- **مدر للبول.**
- **يعالج عسر الهضم.**
- **يعالج قرحة المعدة.**

الشاي

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- **يعالج البدانة المفرطة.**
- **يحمي من مرض الزهايمر.**
- **يساعد الكبد علي أداء وظيفته.**
- **يخفض مستوى الكوليسترول الضار L.D.L.**
- **يزيد من مستوى الكوليسترول النافع H.D.L.**
- **يعالج ضغط الدم المرتفع.**
- **يحمي من هشاشة العظام.**

حبة البركة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- **تزويد إفراز مادة الصفراء.**
- **طارد للديدان المعوية والبلغم وتعالج تساقط الشعر.**
- **تدر لبن المرضعات.**

- لها دور في التئام الجروح.

- تقوي جهاز المناعة بالجسم.

- تعالج التهاب حب الشباب.

- تعالج البثور والالتهابات.

الكراوية

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تخفف من أزمات الربو.

- تعالج من أوجاع الرحم للسيدات.

- ملطف ومهديء للمعدة.

- تعالج التهابات القولون.

- تعالج الزغطة والخفقان.

- تعالج التهابات الكلى.

- تفيد كمضاد للمغص.

- تعالج تضخم الغدة الدرقية.

النعناع

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج آلام المعدة والمغص.

- يعالج ويسكن آلام الأسنان.

- يذيب المخاط الموجود بالشعب الهوائية.

- يعالج الحكة والبواسير.

- طار للبلغم ومدر للبول.

- يفيد كغرغرة للأسنان.

- مهدئ لهياج الأعصاب.

- قاتل وطارد للديدان.

- يمتص الغازات ومخدر.

الحلبة

الفوائد الغذائية والعلاجية

- لتقوية البصر لوجود فيتامين أ.

- لها دور فعال لعلاج المرضعات.

- لها دور فعال لعلاج النحافة.

- تفيد السيدات بعد سن اليأس.

- تعالج قرحة المعدة بصورة فعالة.

- مغذية وتفيد لفتح الشهية.

- تعالج المغص المصحوب بإسهال.

- لعلاج حب الشباب.

الشمر

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يفيد في علاج الأمراض النفسية.

- ويعالج النزلة الشعبية.

- يعالج التهاب الحنجرة.

- يساعد في الهضم والانتفاخ.

- يدر لبن المرضعات.

- يعالج الأمراض الصدرية.

- منشط للدورة الدموية.

- يخفف من ورم جفن العين.

- يحسن من الرؤية.

الزنجبيل

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- لعلاج الضغط ومدر للبول.

- للزكام والمفاصل والفقرات.

- لتطهير المعدة ومقاومتها.

- لظلمة البصر والغشاوة .

- لتقوية العضلات والأعصاب.

- للدوخة ودوار البحر.

- لتوسيع الأوعية الدموية.

- لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان.

البردقوش

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مدر للصفراء.

- مضاد لالتهاب اللوزتين.

- يخفف الكحة طارد للبلغم.

- يفيد السعال والربو.

- يعالج تشنج الوجه.

- يزيل انتفاخ البطن.

- يدخل ضمن التوابل.

- منوم ومضاد للتشنج والأرق.

الزعتر

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مطهر للأمعاء من الطفيليات .

- يعالج من شد الصدر ومنع الترهل.

- يمنع تساقط الشعر.

- مسكن لآلام الثدي.

- يدر لبن المرضعات.

- مقوٍ للجهاز المناعي.

- ينشط الوظائف المضادة للتسمم.

- يعالج اللثة ووجع الأسنان.

- مضاد للأكسدة فاتح للشهية.

الشيح

الفوائد الغذائية والعلاجية :

١-طارد ومذيب للبلغم.

٢- مدر للبول بشكل فعال.

٣- يفيد في علاج الحميات باستعمال منقوع الشيح.

٤- طارد للديدان من المعدة وذلك لوجود مادة السانتونين.

٥- يعالج آلام المغص بصورة فعالة.

٦-يعالج لدغة الثعابين والعقرب باستعماله كمضاد.

٧- يفيد في علاج الحميات وباستعمال مغلي الشيح.

٨- مدر للطمث(الدورة الشهرية).

الكمون

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يفيد في حالات التشنج.

- يولد المني عند الرجال.

- يزيد من الإفرازات الهاضمة.

- يدر لبن المرضعات.

- طارد للنمل وبصورة فعالة.

- يعالج الحروق والجرب والبرد.

- مقوٍ ومغذي للبصر.

- لإزالة عسر الهضم.

- لعلاج أورام الخصيتين.

الفول السوداني

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج مرض السل.

- مصدر غني بالطاقة وهي مطلوبة لتقوية العملية الجنسية.

- يساعد في خفض معدلات الإصابة بالأمراض القلبية.

- يزيد من المني ويقوي الرغبة الجنسية.

- يقلل مستوى الكوليسترول في الدم.

جوز الهند

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يفيد في علاج نخر الأسنان.

- يسود الشعر يؤخر الشيب.

- ينشط ويقوي الرغبة الجنسية.

- طارد ومذيب للبلغم ومنظم للهضم.

- يحسن اللون وينقيه.

- يعالج تقطير البول.

- يعالج الجروح والعدوى الجلدية.

- منظف للأسنان ويجلوها.

- يعالج آلام البواسير والمفاصل.

الكاكاو

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الكبد والمثانة والكلى.

- الزيت يعالج تشقق حلمة الثدي عند المرضعات والمناطق الخالية من الشعر في الرأس.

- الزيت يعالج الحروق والشفاه المتشققة.

- كغذاء للمرضى أثناء النقاهة.

- زبدة الكاكاو تفيد كمضاد للجروح.

- يعالج السعال والحمى وبصورة جيدة.

- يعالج آلام الرضع والحمل.

- يعالج احتقان الجهاز التنفسي.

البـصل

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مدر للبول.

- يعالج الأرق والتوتر.

- يفيد في مكافحة السرطان.

- مزيل لبقع الوجه.

- مقوٍ للقلب.

- يحافظ على البشرة.

- يقوي بصيلات الشعر.

الفجل

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الطحال.

- يزيل الحصى من المثانة.

- يعالج الأحماض الصفراوية.

- مقوٍ للعظام.

- يعالج السعال الديكى.

- يزيل الحصى من المثانة.

- مضاد للزكام.

- مطهـر للبـول.

- فاتـح للشهية.

البامـية

الفوائد الغذائية والعلاجية :

تساعد علي الهضم.

- تعالج الإمساك.

- تعالج التهاب الأغشية المخاطية المغلف للجهاز الهضمي والأمعاء.

- بذورها تفيد كمشروب بديل عن القهوة.

الترمس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مقوٍ ومنبه للقلب والأعصاب.

- يطهر الجسم من الفضلات.

- مدر للبـول.

- قاتل للديدان.

- يحقق الاسترخاء والهدوء للجسم.

- يساعد على الهضم.

الطماطم

الفوائد الغذائية والعلاجية .

- تساعد في تحسين الصحة القلبية.

- تمنع تكوين الخلايا السرطانية.

- تعتبر المسؤول الأول في اللون الأحمر في الدم.

- تحد من ظهور الأورام الخبيثة في البروستاتا.

العدس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج السعال.

- يعالج أوجاع الصدر.

- مدر للـبول.

- يكافح الإمساك.

- يسكن الحرارة.

- يعالج فقر الدم عند الأطفال.

السبانخ

- تساعد على تجلط الدم.

- تعمل كمضاد للنزيف ٠نزيف الأنسجة والأغشية المخاطية.

- تعالج مرض السكر.

- تقاوم الإصابة بالسرطان.

- تنشط وتقوي الذاكرة.

- تفيد من يقومون بالأعمال الذهنية الشاقة.

- غذاء للأطفال وتساعد على النمو.

الزيتون

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج قرحة المعدة والحموضة.

- يعالج الحروق.

- مذيب للحصوات.

- يحد من تصلب الشرايين.

- منشط ومقوٍ للذاكرة.

- يخفف ويسكن ألم التسنين عند الأطفـــال.

- يعالج الحـــروق.

- تعالج ضغط الدم المرتفع.

الفلفل

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يمد الجسم بالدفء ويحسن وظيفة الهضم.

- يعالج السعال والأسنان.

- يقوي الذاكرة.

- فاتح للشهـــية.

- يعالج الإمساك.

- مطهر للجهاز الهضمي والجهاز الدوري.

- يجلو الصوت ويطرد البلغم.

- خافض للحرارة والحمى.

القرع

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مقوٍ للأظافر الضعيفة.

- يحسن القدرة على الإخصاب.

- يعالج الإمساك.

- يعالج التضخم الحميد للبروستاتا والتهاباتها.

- مطهر وملين.

- يعالج البدانة المفرطة.

- يعالج تسمم الأمعاء.

- مهدئ وجالب للنوم.

الفاصوليا

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تنشط الكلى وتذيب حصواتها.

- تفيد الرياضيين وأصحاب الأعمال الشاقة والمراهقين.

- تعالج الجروح والجلد الملتهب.

- مقوية للكبد والبنكرياس.

- مهدئة للأعصاب.

- تعمل على تجديد كرات الدم الحمراء.

- مدرة للبول.

القرنبيط

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يساهم في زيادة وتعزيز السائل المنوي.

- يساعد في بناء وتكوين العظام والأسنان.

- يحمي من أمراض القلب.

- يوقف إصابة خلايا البروستاتا بالسرطان.

- يحمي من العمى.

- يحمي من مرض السرطان.

القرع والكوسة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مقوٍ وطارد للديدان.

- مضاد للسرطان في حاله تضخم البروستاتا.

- علاج التهابات الكلية والمثانة.

- يساعد علي إفراز الصفراء.

- ينظم إفرازات الأنف.

- به بروتين ونشويات ودهون وألياف وكالسيوم وفوسفور وصوديوم وبوتاسيوم وحديد وفيتامين (أ، ب، ج، وحمض الفونيك).

البطاطس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- طعام جيد ومغذٍ.

- سهل الهضم .

- تعالج اضطرابات الهضم.

- تسهل إفراز البول.

- به زنك ونحاس وبروتين ونشويات ودهون وألياف وكالسيوم وفوسفور وصوديم وبوتاسيوم وحديد وفيتامين (أ، ب، ج، هـ وحمض الفونيك).

الكرنب

الفوائد الغذائية والعلاجية

- يفيد في علاج الأمراض الجلدية.

- يفيد في تنقية الدم وآلام المفاصل.

- يعالج الإمساك المزمن.

- يعالج القصور وكفاءة الكليتين والاستسقاء.

- يعالج فقر الدم.

- يخفض نسبة السكر في الدم.

- يفيد في علاج الإدمان.

- يعالج التقرحـات.

- طارد للبلغـم.

الكراث

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مقوٍ جنسي ويفيد في زيادة الخصوبة.

- يعالج الكلف والنمش.

- مزيل لألم لدغ الحشرات.

- يعالج تصلب الشرايين والروماتيزم والنقرس.

- مدر للبول وملين.

- طارد للديدان.

- طارد للبلغم ومهضم.

الكزبرة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تعالج الخفقان وتقوي الأعصاب.

- تعالج مشاكل المثانة.

- مهدئ للأعصاب ومضاد للأرق.

- تعالج البثور في الفم والأسنان.

- مضاد للتوتر العصبي.

- فاتح للشهية.

- منشط لخلايا الكبد.

- تعالج الانتفاخ والمغص.

اللفـت

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يمنع أمراض وحصوات المرارة.

- يعالج الاستسقاء.

- مدر للبــول.

- يعالج آلام النقرس.

- مقوٍ ومغذي للبصر.

- يعالج أمراض الفقرات والحوض.

- يمنع ويذيب الحصوات.

- منشط للكبد ويعالج اليرقان.

- يزيل الكلف والنمش.

الملوخية

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تمنع هشاشة العظام وتبعد شبح العقم.

- تمنع تكوين حصوات المثانة والكلى والتهاب المسالك البولية.

- تجدد الذاكرة وتنشط القدرات الذهنية.

- تنشط ضربات القلب وتقوي البصر.

- مهدئ للأعصاب.

- تعالج ضغط الدم المنخفض.

- تحافظ على خلايا الجسم من التآكل.

الحمـص

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- بديل لحليب الأطفال.

- يصفي الصوت وينقيه.

- يمنع الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

- يعالج الجروح والحكة.

- يعالج آلام الظهر.

- يعالج وجع الرأس.

- يعالج النمش ويحسن اللون.

الثوم

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج ضغط الدم المرتفع.

- مطهر للبواسير.

- يعالج البرد والسعال والإنفلونزا.

- يخفف من عدوى وآلام الأذن.

- يقاوم الشيخوخة ومنشط ومحسن للذاكرة.

- يعالج حبوب الشباب والبثور الحمراء.

- مقوٍ للأسنان واللثة.

- منشط للذاكرة.

الجزر

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الإسهال عند الأطفال .

- يقوي الشعر والأظافر.

- يعالج الـربو.

- ومفيد للرؤية الليلية.

- يعالج التسلخات الجلدية.

- مقوٍ للبصر والرؤية.

- منشط للجلد ومزيل للتجاعيد.

- يعالج الهستيريا والانهيار العصبي.

الجرجير

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- علاج لتنقية الدم.

- يساعد على الهضم.

- مـدر للصفراء.

- مدر للبول.

- ينقي الدم وينظف المعدة.

- عـلاج لأمراض الكبد والكلى.

- يعالج تســاقط الشعـر.

- منشط للدورة الشهرية.

- يساعد على الهضم.

الخس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج ارتفاع نسبة السكر في الدم.

- ينقي لون البشرة.

- يعالج حبوب الشباب.

- يعالج الدمامل والبثور.

- مرطــب للبشرة.

- دواء مسكن أو مهدئ.

- مهـدئ للأعصاب والاضطرابات النفسية والأرق.

- يعــالج العيون المتعبة والجفون المتورمة.

السريس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يساعد على إفراز الصفراء.

- يمنع تليف الكبد.

- مدر للبول.

- يمنع استسقاء البطن.

- يمنع حصوات المرارة.

- يمنع العطش.

- يمنع الحرارة.

- يمنع الصداع.

- ينظم ضربات القلب.

- به فيتامين (أ.ب.ج.د.البوتاسيوم).

الخيار

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج القوباء والجرب والحكة .

- مرطب ومطهر وملين.

- يسكن العطش ويبرد الجســـم ويسكن الصـــــداع.

- يساعد على الاسترخـــاء وملطف للبشرة.

- يحافظ على نضارة الوجه.

- يخفف الاضطرابات العصبية.

- عـلاج لحـب الشبـاب.

- يعالج الأملاح والحصوات البولية.

الشبـت

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يفيد في حفظ الأطعمة.

- مدر للبن.

- يستعمل كمطهر.

- يعالج آلام الدورة الشهرية.

- يدخل في صناعة بعض أنواع الجبن.

- يعالج آلام المعدة والأمعاء.

- غسول للعيون المتقيحة.

فول الصويا

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يقلل حدوث الأورام الخبيثة خاصة سرطان الثدي.

- يساعد على إطالة العمر.

- يساعد في تكوين هيموجلبين الدم.

- يقوي العظام ويمنع هشاشة العظام.

القلقاس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مغذٍ جيد.

- يعالج القروح.

- يخفف آلام الصدر.

- يمنع هزال الكلي.

- يساعد بقوة في زيادة الوزن للجسم.

- يخفف آلام الصدر.

■ ■ ■

فهرس الكتاب